Управление образованием администрация
Красноармейского муниципального района

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» с. Рощино Красноармейского муниципального района Приморского края

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО «ДЮСШ» с. Рощино
_____ Т.А. Бондаренко
Приказ № 51 от «28» июня 2021г.

«Лыжный спорт»
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет
Срок реализации: 4 года

Казанцев Валерий Александрович,
педагог дополнительного образования

с.Новопокровка
2021 год

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Лыжный спорт – это вид спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах по специально подготовленной трассе, при этом обогнав своих соперников. Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Актуальность программы – в физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость. В процессе занятий лыжными гонками воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. А длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень освоения - базовый

Отличительные особенности программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера,

как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Адресат программы - программа рассчитана для обучающихся в возрасте 7 – 12 лет (девочки и мальчики). Набор осуществляется при наличии медицинской справки, не имеющих серьезных противопоказаний и отклонений в здоровье.

Форма занятий: групповая работа, индивидуальная работа, лекция, самостоятельная работа, учебно-тренировочная

Режим занятий: Занятия проводятся на горнолыжном комплексе и на стадионе.

Продолжительность занятий:

1 год обучения –3 раз в неделю по 1,5 часа –162час.

2 год обучения – 3 раза в неделю по 1,5 часа – 162 час.

3 год обучения –3 раз в неделю по 1,5 часа –162 час.

4 год обучения –3 раз в неделю по 1,5 часа –162 час.

Количество занимающихся в группе – по 15 человек.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по лыжному спорту на 648 часов (на 4 года) и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений в лыжном спорте.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными дисциплинами

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание толерантности, коллективизма, дисциплинированности, чувства ответственности - формирование должных норм общественного поведения.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

- развивать волевые качества лыжника: целеустремлённость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность.

- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятия.

Обучающие:

- научить основам техники передвижения на лыжах;

- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;

- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);

- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	беседа
2	**Теоретические занятия**	**6**	**6**	**-**	
2.1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание.	2	2	-	Беседа, опрос
2.2	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	2	2	-	Беседа, опрос
2.3	Правила, организация и проведение соревнований	2	2	-	Беседа, опрос
3	**Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП)**	**66**	**6**	**60**	Беседа, практическое занятие
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**45**	**6**	**39**	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Техническая и тактическая подготовка**	**30**	**-**	**30**	
5.1	Основные базовые техники в лыжных гонках	12	-	12	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5.2	Обучение основам тактических действий в лыжных гонках	18	-	18	Устный опрос, практическое выполнение задания.
6	**Выполнение контрольных упражнений и соревнований**	**6**	**2**	**4**	

6.1	Зачет базовой техники	6	2	4	Зачетное практическое занятие
7	**Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика**	**29**	**-**	**29**	
7.1	Соревнования внутри секции	7	-	7	Зачетное практическое занятие
	ИТОГО	**162**	**21**	**141**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Знакомство с объединением

1.1. Тема: Ведению в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

2.1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

Теория: Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

2.2. Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжному спорту

Теория: Соревнования юных лыжников. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2.3. Тема: Правила, организация и проведения соревнований

Теория: Правила соревнований по лыжным гонкам.

3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: **Строевые упражнения**

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Гимнастические упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц: прыжки с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами

Легкоатлетические упражнения.

Сюда входят упражнения в беге на скорость на 20, 30, 60м, кросс – 800 м, от 1 до 5 км, эстафетный бег; прыжки в длину с места, в длину с разбега, подскоки на месте; метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, метание мяча на дальность.

- Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом» и другие.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад

4. **Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)**

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности – ходьба на лыжах по ровной поверхности, и поверхности со сложными условиями передвижения (подъём различной крутизны, склон, спуск).

Имитационные упражнения - это упражнения без лыж, копирующие отдельные элементы (части) лыжного хода или ход в целом.

Кроссовая подготовка – бег по ровной поверхности, без наклона, следует корпус держать прямо, руки немного согнуть, ноги ставить на пятки с перекатом на носки. Преодолевая подъем, следует подавлять желание сильно наклониться вперед. Наклон должен быть лишь немного большим, чем при движении по прямой. Шаговая и прыжковая имитация на равнинной и пересеченной местности с палками, без палок:

1. Шаговая имитация. И.п. – посадка лыжника. Из этого положения сделать широкий шаг, ногу чуть согнуть в колене и поставить ее на опору пяткой с перекатом на всю ступню. После подседания на толчковой ноге тело прямо двигается вперед. Затем следует сделать мах, поднявшись на 15–25 см над опорой, после чего повторить то же самое с другой ноги, совершая руками ритмичные движения, как при имитации на месте;

2. Имитация без палок. Имитация одновременного одношажного хода на месте: И.п. – поза лыжника. 1 – отвести ногу назад, не отрывая от пола до полного выпрямления; сделать мах, одновременно выпрямляя корпус и вытягивая руки вперед-вверх; 2 – активно наклоняясь, отвести руки назад; Имитация одновременного одношажного хода в движении: И.п. – поза лыжника.1 – сделать большой шаг вперед, поставить ногу на пятку, вытягивая руки вперед-вверх. Удерживать положение в течение 1 сек. (прокат); 2 – приставить маховую ногу к опорной, одновременно резко наклоняясь вперед, отвести руки назад – это прокат на двух лыжах. Быстрый маховый вынос рук и выпад ногой увеличивают силу отталкивания опорной ногой. Этому предшествует быстрое и короткое подседание;

3. Имитация с палками попеременного двухшажного хода - для начала движения осуществляем вынос правой руки и левой ноги вперед и отталкивание левой рукой и правой ногой. Вынос ноги осуществляется от колена (от 4-х главой мышцы бедра), носок не тянем. Вынос руки – несем кисть большим пальцем вперед-вверх, оставшиеся

пальцы придерживают палку, чтобы не было выноса палки вперед. В это время левая рука и правая нога осуществляют толчок. Толчковая нога выпрямляется сзади до конца (как при многоскоке). Толчковая рука проносится вдоль тела и раскрывается сзади, палка при этом придерживается большим и указательным пальцем. Толчок рукой осуществляется за счет давления кисти на темляк, а не за счет захвата кистью рукоятки палки. После этого для продвижения вперед выносятся уже левая нога и правая рука. Правая рука и левая нога становятся толчковыми.

Ходьба с лёгким бегом.

Ходьба - естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Лёгкий бег - то оздоровительно-укрепляющий тренировочный вид бега, который скорее можно отнести к спортивной ходьбе. Приземление на внешний свод стопы с мягким перекатом на всю стопу и одновременным поворотом таза вперед. Отталкивание стопой осуществляются быстро, в одно касание, толчок мягкий;

Комплексы специальных упражнений на лыжах, роликах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса - обеспечивают развитие мышечной системы, способствуют развитию двуглавых мышц бедра, а также мышц голени и ягодиц. Развивают устойчивость, гибкость, равновесие и координацию движений.

5. **Раздел: Тактико-техническая подготовка**

   5.1. **Тема: Основные базовые техники лыжных гонках**

Практика: Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двухшажный ход; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

   5.2. **Тема: Обучение основам тактических действий в лыжных гонках**

Практика: Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м.

6. **Раздел: Выполнение контрольных нормативов**

   6.1. **Тема: Зачет базовой техники**

Практика: Контрольные проверки, соревнования.

7. **Раздел: Контрольные соревнования**

   7.1. **Тема: Соревнования внутри секции**

Практика: Изучение положений о соревнованиях. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	беседа
2	**Теоретические занятия**	**6**	**6**	**-**	
2.1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание.	2	2	-	Беседа, опрос
2.2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	2	2	-	Беседа, опрос
2.3	Основы техники способов передвижения на лыжах.	2	2	-	Беседа, опрос
3	**Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП)**	**66**	**6**	**60**	Беседа, практическое занятие
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**45**	**6**	**39**	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Техническая и тактическая подготовка**	**30**	**-**	**30**	
5.1	Основные базовые техники в лыжных гонках	12	-	12	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5.2	Обучение основам тактических действий в лыжных гонках	18	-	18	Устный опрос, практическое выполнение задания.
6	**Выполнение контрольных упражнений и соревнований**	**6**	**2**	**4**	
6.1	Зачет базовой техники	6	2	4	Зачетное практическое занятие
7	**Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика**	**29**	**-**	**29**	
7.1	Соревнования внутри секции	7	-	7	Зачетное практическое занятие
	ИТОГО	**162**	**21**	**142**	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Раздел: Знакомство с объединением

1.1. Тема: Ведению в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и

жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

2.1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

Теория: Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

2.2. Тема: Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Теория: Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия и в помещении. Выбор места для проведения занятий. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.

2.3 Тема: Основы техники способов передвижения на лыжах.

Теория: Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.

- Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка

5.1 Тема: Основные базовые техники лыжных гонках

Практика: Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двухшажный ход; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

5.2 Тема: Обучение основам тактических действий в лыжных гонках

Практика: Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м.

6 Раздел: Выполнение контрольных нормативов

6.1 Тема: Зачет базовой техники

Практика: Контрольные проверки, соревнования.

7 Раздел: Контрольные соревнования

7.1 Тема: Соревнования внутри секции

Практика: Изучение положений о соревнованиях. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/
		всего	теория	практика	

					контроля
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	беседа
2	**Теоретические занятия**	**6**	**6**	**-**	
2.1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание.	2	2	-	Беседа, опрос
2.2	Правила, организация и проведение соревнований	2	2	-	Беседа, опрос
3	**Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП)**	**66**	**6**	**60**	Беседа, практическое занятие
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**49**	**6**	**43**	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5	**Техническая и тактическая подготовка**	**30**	**-**	**30**	
5.1	Основные базовые техники в лыжных гонках	12	-	12	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5.2	Обучение основам тактических действий в лыжных гонках	18	-	18	Устный опрос, практическое выполнение задания.
6	**Выполнение контрольных упражнений и соревнований**	**6**	**2**	**4**	
6.1	Зачет базовой техники	6	2	4	Зачетное практическое занятие
7	**Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика**	**29**	**-**	**29**	
7.1	Соревнования внутри секции	7	-	7	Зачетное практическое занятие
	ИТОГО	**162**	**21**	**142**	

Содержание учебного плана 3 года обучения

1.Раздел: Знакомство с объединением

1.1 Тема: Ведению в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Меры

безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2.Раздел: Теоретическая подготовка

2.1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

Теория: Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

2.2 Тема: Правила, организация и проведения соревнований

Теория: Правила соревнований по лыжным гонкам.

3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.
- Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка

5.1. Тема: Основные базовые техники лыжных гонках

Практика: Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двухшажный ход; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

5.2. Тема: Обучение основам тактических действий в лыжных гонках

Практика: Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м.

6. Раздел: Выполнение контрольных нормативов

6.1. Тема: Зачет базовой техники

Практика: Контрольные проверки, соревнования.

7. Раздел: Контрольные соревнования

7.1. Тема: Соревнования внутри секции

Практика: Изучение положений о соревнованиях. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	**Знакомство с объединением**	**1**	**1**	**-**	
1.1	Введение в программу. Инструкция по технике безопасности	1	1	-	беседа
2	**Теоретические занятия**	**6**	**6**	**-**	
2.1	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание.	2	2	-	Беседа, опрос
2.2	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	2	-	Беседа, опрос
2.3	Правила, организация и проведение соревнований	2	2	-	Беседа, опрос
3	**Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП)**	**45**	**6**	**39**	Беседа, практическое занятие
4	**Специальная физическая подготовка (СФП)**	**45**	**6**	**39**	Устный опрос, практическое выполнение задания.

5	**Техническая и тактическая подготовка**	**30**	**-**	**30**	
5.1	Основные базовые техники в лыжных гонках	12	-	12	Устный опрос, практическое выполнение задания.
5.2	Обучение основам тактических действий в лыжных гонках	18	-	18	Устный опрос, практическое выполнение задания.
6	**Выполнение контрольных упражнений и соревнований**	**6**	**2**	**4**	
6.1	Зачет базовой техники	6	2	4	Зачетное практическое занятие
7	**Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика**	**29**	**-**	**29**	
7.1	Соревнования внутри секции	29	-	29	Зачетное практическое занятие
	ИТОГО	**162**	**21**	**142**	

Содержание учебного плана 4 года обучения

1.Раздел: Знакомство с объединением

1.1 Тема: Ведению в программу. Инструкция по технике безопасности

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

2.1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

Теория: Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

2.2 Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Теория: Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

2.3 Тема: Правила, организация и проведения соревнований

Теория: Правила соревнований по лыжным гонкам.

3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

- Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.
- Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка

5.1. Тема: Основные базовые техники лыжных гонках

Практика: Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двухшажный ход; Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

5.2. Тема: Обучение основам тактических действий в лыжных гонках

Практика: Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м.

6. Раздел: Выполнение контрольных нормативов

6.1. Тема: Зачет базовой техники

Практика: Контрольные проверки, соревнования.

7. Раздел: Контрольные соревнования

7.1. Тема: Соревнования внутри секции

Практика: Изучение положений о соревнованиях. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

1.4 Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться классическими лыжными ходами; спускаться со склонов в высокой, основной, низкой стойках;
- преодолевать подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;
- тормозить на лыжах «плугом»;
- применять основные элементы конькового хода.

К концу обучения учащиеся будут знать:

- теорию лыжного спорта;
- основы техники лыжных ходов;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила использования спортивного инвентаря;

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.

Предметные результаты:

- Овладение специальной терминологией;
- Знание основных видов профилактики заболеваний и травм;
- Правильность выполнения различных физических упражнений;
- Выполнение основных технико-тактических упражнений по лыжному спорту;
- Правильное распределение своих сил для выполнения физических нагрузок;
- Поддерживание уровня физической подготовленности.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1.Материально-техническое обеспечение:

- стадион
- лыжная база
- лыжи (комплект) – 30 пар
- скакалки- 10 шт
- мячи футбольные – 2 шт
- мячи волейбольные – 2 шт
- мячи баскетбольные – 1 шт
- лодка конной – 2 шт
- байдарка – 1 шт
- резиновая лодка – 1 шт
- спасательные жилеты (комплект) – 20 шт

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря.

Карточки-задания для развития двигательных качеств;

Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;

Подборка журналов о лыжном спорте:

Интернет - ресурсы

Учебно-тренировочная программа www.aleksandrovka56.ru

Лыжная подготовка www.cbcol.mskobr.ru

Лыжный спорт www.twirpx.com

Литература для обучающихся и родителей

1.Энциклопедия для детей «Аванта +», том «Спорт», 2006 г.

2.Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте [Текст]/ В.М. Волков.–Москва: Физкультура и спорт, 2005.22

3.Раменская Т.Н. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков.-М.: СпортАкадемПресс, 2010.-204 с.4.Копе К.К.

Упражнения и игры лыжника. -М.: ФиС, 2013. -59 с.

Список литературы для педагога

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988

2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.

4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа,1979.

8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

11. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976. 12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.

14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт.1980.

15. Авторы-составители: Квашук П. В., доктор педагогических наук; Бакланов Л. Н., кандидат педагогических наук; Левочкин О. Е.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Виды контроля:

Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь);

Текущий контроль проводится в феврале с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала;

Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей. При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по лыжному спорту – выполнение программных требований по уровню технической подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, освоению базовых элементов техники, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (таблица №1).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках, зачетные задания.

Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода.

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. при выносе рук и палок вперёд.

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками:

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу. 13

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

6.3.Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

Тест на знание выполнения торможения «Плугом»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении.

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и да лее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3.Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равно мерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанника секции «Лыжный спорт» спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильный ответ. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего буквы в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Будьте внимательны. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

Желаем успеха!

Тесты:

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

а) плугом

б) торможение падением

в) боком

2. Какой из подъёмов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

а) елочкой

б) лесенкой

3.Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

а) только одиночным

б) только общим

в) одиночным, парным и общим

4. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

а) коньковый

б) классический

5. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

Варианты ответа:

а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.

б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.

в) длинна лыж не имеет значения

6.Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

а) нет

б) да

7. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а) нет, обязан уступить в любом случае

б) можно

в) только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее

8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

а) попеременный четырехэтажный ход

б) попеременный двухшажный ход

в) попеременный четырехшажный ход

9. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

а) 1984

б) 1878

в) 1956

10. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

а) может не уступать лыжню

б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

Ключ правильных ответов 1 Б, 2 А, 3 В, 4 Б, 5 А, 6 Б, 7 В, 8 А, 9 В, 10 Б

Контрольные нормативы общефизической подготовленности для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация (сдача контрольных нормативов). Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла.

Итоговая сумма очков определяется пятью уровнями подготовленности:

отлично - от 22 до 25 баллов,

хорошо - от 19 до 22 баллов,

удовлетворительно - от 15 до 18 баллов.

Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Контрольные упражнения	**баллы**	**мальчики**	**девочки**
Бег 30 м (с)	«5»	5,8	6,0
	«4»	6,4	6,6
	«3»	7,0	7,2
Бег 60 м (с)	«5»	10,7	11,2
	«4»	11,2	11,6
	«3»	3 и больше	12,0
Подтягивание (кол-во)	«5»	2	-
	«4»	1	-
	«3»	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во)	«5»	-	10
	«4»	-	8
	«3»	160	6
Прыжок в длину с места (см)	«5»	145	155
	«4»	130	140
	«3»		125
Лыжи. Классический стиль. 1 км.- девочки 2 км. - мальчики	Без учёта времени		

Таблица №1

Протокол результатов учащихся _____ года обучения

№	Критерии оценки	Начало года (кол-во детей / %)			Конец года (кол-во детей / %)		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Теоретическая подготовка						
2	Общая физическая подготовка						
3	Специальная физическая подготовка						
4	Тактико-техническая подготовка						
5	Контрольно-переводные нормативы						
6	Соревнования						

2.3 Методические материалы

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут, проводится различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжному спорту используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь педагога должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно

использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжчому спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.

Методические указания к выполнению упражнений по специальной физической подготовке

Игры на лыжах

Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Старт шеренгами

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

Разделить учащихся на 3-4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время

Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке

Бег 30 м; 60 м выполняется с высокого старта и проводится в спортивном зале или на стадионе. Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: секундомер, финишная отметка, флажок.

Результат: время фиксируется в секундах и заносится в протокол.

Подтягивание выполняется в тренажёрном зале, где есть перекладина для подтягивания. Из положения вис хватом, руки на ширине плеч, учащийся подтягивается так, чтобы подбородок был выше перекладины, затем полностью разгибает руки и так далее.

Результат: фиксируется количество раз и заносится в протокол.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется в спортивном зале. Выполняется из исходного положения (ИП): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Оборудование: гимнастическая скамья.

Результат: засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом, заносится в протокол.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой линии выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). В зачет идет лучший результат из двух попыток.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Результат: дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

2.4 Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет количество учебных недель и количество учебных дней, дата начала и окончания учебных периодов.

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год	4 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36	36
Количество учебных дней		108	108	108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021	13.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		8-16	8-16	8-16	8-16
Продолжительность занятия, час		1,5	1,5	1,5	1,5
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		162	162	162	162

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата
	Сентябрь	
1	Беседа «Соблюдай правила безопасности на улице и на дороге»	22.09.21г
	Октябрь	
1	Беседа: «Если ты дома один»	08.10.21г

Ноябрь		
1	Беседа «День народного единства».	04.11.21г
2	Викторина: «Огонь – не игрушка».	В течение месяца
3	Беседа «Культура речи и нецензурные выражения»	26.11.21г
Декабрь		
1	Игра-викторина «Как избежать конфликта»	09.12.21г
2	Беседа «Спортивное трудолюбие»	15.12.21г
3	Игровое занятие «Спортивные игры на свежем воздухе»	25.12.21г
Январь		
1	Беседа «Как правильно вести себя в общественных местах и на улице».	13.01.22г
2	Беседа «Компьютер – друг или враг»	29.01.22г
Февраль		
1	Занятие «День спонтанного проявления доброты»	17.02.22г
2	Ролевая игра «Если тебя захватили в качестве заложника»	25.02.22г
Март		
1	Беседа «Мое здоровье в моих руках».	11.03.22г
2	Беседа «Уважай старших».	17.03.22г
Апрель		
1	Беседа «Профилактика вредных привычек. ЗОЖ»	01.04.22г
2	Беседа «Кем ты хочешь стать в будущем»	29.04.22г
Май		
1	Занятие «Соблюдай простые правила».	13.05.22г
2	Игра-викторина «Международный день семьи»	20.05.22г
3	Беседа «Дорога безопасности»	27.05.22г

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 2012

2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.-Смоленск: СГИФК, 2011

3.Квашук П.В. и др. Лыжные гонки. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.-М.: Советский спорт, 2009

4.Лыжный спорт. Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева.- М.: Физкультура и спорт, 2012

5.Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт.-М.: Высшая школа, 2013

6.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжников. -М.: Физкультура и спорт, 2013

7.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт, 2014