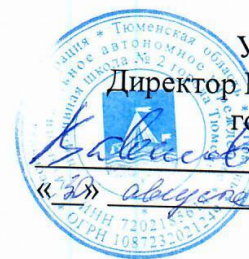


ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА ТЮМЕНИ**

Программа принята на заседании
педагогического совета №1
«30» августа 2021 год



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ № 2
города Тюмени
П.В.Вавилов
«30» августа 2021 год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
по лыжным гонкам «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»**

Возраст обучающихся: 6 -8 лет

Срок освоения: 9 месяцев

Количество часов в год: 72, режим 2 ч./н.

Уровень освоения: «Ознакомительный»

Автор - составитель:

Инструктор-методист

МАУ СШ№2 города Тюмени

Червякова Е.В.

Тренер

МАУ СШ№2 города Тюмени

Зайцева Е.А.

Тюмень, 2021

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3-10
1.1.	Пояснительная записка	3-5
1.2.	Цель и задачи	6
1.3.	Учебный план	6-7
1.4.	Содержание учебного плана	7-9
1.4.	Планируемые результаты	9-10
2	Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11-17
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	11-12
2.3.	Формы аттестации	12
2.4.	Оценочные материалы	12
2.5.	Методические материалы	13-17
2.6.	Список используемой литературы	17
	Приложения	18-20

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам составлена в соответствии:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);
- Локальным актом «Положением о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время традиционная система физического воспитания в учреждениях дошкольного и общего образования на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности детей.

Лыжные гонки - самый массовый, популярный вид спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Энергичные и сильные движения, которые совершает лыжник во время передвижения на лыжах, способствуют усиленной работе всех органов и систем организма. Пребывание на свежем воздухе закаляет человека, повышает его устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям. Занимаясь регулярно лыжным спортом, дети развивают силу и выносливость. При спусках с гор и поворотах они приобретают ловкость, умение применять

правильное решение в быстро меняющейся ситуации. Большое оздоровительное влияние, которое оказывают занятия лыжным спортом на организм детей и подростков, делают его ценным средством физического воспитания подрастающего поколения нашей страны.

Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении. Различные виды бега, прыжков входят составной частью в каждое занятие по лыжным гонкам и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Занятия лыжными гонками способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. В системе физического воспитания лыжные гонки занимают главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению.

Новизна программы состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по лыжным гонкам из-за возраста, ограниченного требованиями Федерального государственного стандарта по виду спорта лыжные гонки.

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в МАУ СШ №2 города Тюмени на отделении лыжные гонки спортивно-оздоровительных групп (СО) для детей 6-8 лет. Таким образом, в спортивной школе расширяется возрастной охват занимающихся лыжными гонками.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, впервые предусмотрена сдача обучающимися нормативов (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне», а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, патриотизма, чувства

коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в спортивной школе, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Практическая значимость заключается в том что, реализация содержания тренировочного процесса лыжников массовых разрядов, основанного на поэтапном комплексном развитии, способствует повышению эффективности соревновательной деятельности в современных лыжных гонках при улучшении показателей физической подготовленности, технико-тактического мастерства и функционального состояния организма занимающихся.

Адресат программы : дети 6-8 лет.

Объем реализации программы 72 часа.

Уровень программы:

«Ознакомительный» уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала и минимальную сложность предлагаемого для освоения детьми содержания программы; формирование мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ознакомление с основами лыжных гонок.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, через организацию занятий по лыжным гонкам.

Задачи:

Образовательные:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.3 Учебный план

Примерный учебный план

Таблица 1

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		все го	теори я	практик а	
1	Теория	18	9	9	
1.1.	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	18	9	9	Педагогическое наблюдение .

2.	Практика	54		54	
2.1.	Общая физическая подготовка	36		36	Педагогическое наблюдение . Сдача нормативов
2.1.1.	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	18		18	
2.1.2.	Легкоатлетические упражнения	18		18	
2.2.	Специальная физическая подготовка	17		17	Педагогическое наблюдение
2.2.1.	Попеременный двухшажный ход	7		7	
2.2.2.	Одновременный двухшажный	6		6	
2.2.3.	Попеременный четырехшажный	4		4	
2.3	Участие в соревнованиях, сдача нормативов	1		1	Протокол соревнований, протокол сдачи нормативов
	Всего часов	72	9	63	

1.4. Содержание учебного плана

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства лыжных гонок, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка (теория)

Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорт

Таблица 2

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	История лыжного спорта	-Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. -Выпускники СШ №2. -Лыжный инвентарь, правила ухода и хранения лыж. -Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. -Значение лыжных мазей. -Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. -Краткая характеристика техники лыжных ходов

2	Техника безопасности на занятиях	Правила поведения и техника безопасности па занятиях
3	Роль физической культуры и спорта в жизни человека	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Краткая характеристика физических качеств.

Теоретические сведения организуются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения.

Практика

-Общая физическая подготовка включает в себя:

Общеразвивающие упражнения

- Ходьба . Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приседе, с заданием. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

- Упражнение для мышц туловища.*

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз-прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

- Упражнения для мышц ног и таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, прыжки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.

Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

-Легкоатлетические упражнения. Бег вперед и спиной вперед, на носках, с изменением направления и скорости. Прыжки в длину с места. Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

(Приложение 1)

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах.

-Попеременный двухшажный ход.

Применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до 2°) при плохом и хорошем скольжении; а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°). Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже попеременно (на каждый шаг) отталкивается палками. В повторяющийся цикл движений входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу, и период ее стояния, когда обеспечивается опора для отталкивания лыжей.

-Одновременный двухшажный.

Ход требует твердой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих шагов и только одного одновременного толчка палками обучающиеся даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовительной лыжне. Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.

-Попеременный четырехшажный.

Цикл хода состоит из четырех скользящих шагов. На первые два шага лыжник поочередно выносит палки вперед, на третий и четвертый шаг делает два попеременных толчка палками.

В этом ходе ноги двигаются как в обычном скользящем шаге непрерывно и равномерно. Первые два скользящих шага, без толчков палками, несколько короче, третий и четвертый шага каждого цикла, в которых помогают палками, длиннее.

-Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

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 в различных ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- выработается устойчивый интерес к выбранному виду спорта, к регулярным занятиям лыжным спортом

-

Метапредметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Предметные результаты:

- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В области выбранного вида спорта:

- Получение начальных знаний о лыжных гонках;
- Отличать попеременные хода от одновременных;
- Развитие общей физической подготовленности

В области подвижных игр:

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

В таблице 2 отражены количество часов, период работы

Таблица 2

Максимальная наполняемость в группе	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю (раз)	Общее кол-во часов
18	36	2	2	72

Учебный график рассчитан на 36 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В спортивно-оздоровительные группы по лыжным гонкам зачисляются дети от 6 до 8 лет, желающие заниматься лыжными гонками независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия - 45 минут (1 академический час).

Часовая нагрузка 2 часа в неделю. Общее количество в год 72 часа.

Начало занятий 1 сентября. Окончание занятий 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

- *материально-техническое обеспечение :*

Место проведения занятий: лыжные базы по адресам

- ул. Малышева, 37 корпус 1

- ул. Судоремонтная, 1а;

- район «Гилевская роща»;

- район ТЭЦ-2(напротив домов по ул. Широтная, д.263, 265);

- ул. Барнаульская (район регионального памятника природы «Лесопарк Затюменский»)

-ул. Аккумуляторная, 15

- Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки
- Мячи, скакалки

- *информационное обеспечение*

официальный сайт МАУ СШ № 2 города Тюмени – sdusshor-2@mail.ru,
группа ВКонтакте - https://vk.com/dussh_2

- *кадровое обеспечение*

Тренеры- преподаватели , имеющие высшее или среднее специальное (профильное) образование.

2.3. Формы аттестации

- сдача контрольных нормативов
- педагогическое наблюдение
- участие в соревнованиях(протоколы)

2.4. Оценочные материалы

-Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке проводится в сентябре и апреле -мае, в зависимости от погодных условий в текущем году. (приложение 2)

-Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность, техники выполнения упражнений.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана отделения лыжных гонок МАУ СШ № 2 города Тюмени для данной возрастной категории.

2.5. Методические материалы

Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах.

Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег.

Задачи обучения:

1. Развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
2. Развивать равновесие;
3. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;
4. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;
5. Закреплять навык подъема «лесенкой»;
6. Продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
7. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении; познакомить детей с торможением лыжами «упором».

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Тренер-преподаватель показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Затем дети принимают эту позу, а тренер-преподаватель исправляет положение ног и туловища. Он всегда должен следить:

- за основным моментом скользящего шага;
- правильностью исходного положения, посадки «лыжника»;
- удержанием равновесия при скольжении;
- длительностью скольжения на одной ноге;
- соблюдением перекрестной координации рук и ног.

- **особенности организации образовательного процесса** – заключаются в том, что занимаясь по данной программе формируются основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения

- **методы обучения:**

- Словесные методы-методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

- Наглядные методы -методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

- Практические методы- методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровые методы -методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Формы организации образовательного процесса

- Групповые
- Работа в парах

Формы организации учебного занятия

- учебно-тренировочные занятия
- соревнования

Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке является основной формой организации учебного процесса, в ходе которого обеспечивается решение важнейших задач физического воспитания спортсменов.

В процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идет работа по развитию физических и морально-волевых качеств занимающихся. Главными характерными чертами учебно-тренировочного процесса всегда являются руководящая роль тренера-преподавателя и единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Занятия проводятся при постоянном составе занимающихся одной возрастной группы.

- ***педагогические технологии*** в процессе реализации программы используются:

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • технология индивидуализации обучения, • технология группового обучения, • технология коллективного взаимообучения, • технология дифференцированного обучения, • технология разноуровневого обучения, • технология развивающего, обучения | <ul style="list-style-type: none"> • технология игровой деятельности, • коммуникативная технология обучения, • технология коллективной творческой деятельности, • здоровьесберегающая технология, • технология проблемного обучения, |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- ***алгоритм учебного занятия***

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

Подготовительная часть занятия.

Подготовительная часть занятий состоит из 2-х частей - основной и специальной.

В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В *специальной части* происходит «двигательная настройка» занимающихся на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия, т.е. подготовка к выполнению упражнений в беге, прыжках, метаниях.

Цель - подготовка организма обучающихся к решению задач основной части занятия, организационный момент

Задачи подготовительной части:

- 1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;
- 2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;
- 3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть занятия.

Цель - обучение технике упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

- 1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки занимающихся к физическим нагрузкам;
- 2) овладение техникой изучаемых видов упражнений, развитие физических качеств и двигательных способностей;
- 3) морально-волевая подготовка.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Используются следующие методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- переменный;
- интервальный;
- игровой;
- круговой;
- контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся могли проявлять большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть занятия.

Цель - приведение организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

- 1) способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;
- 2) подвести итоги занятия и оценить деятельность учащихся;
- 3) определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

- упражнения на внимание;
- умеренный бег;
- ходьба;
- относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- равномерный;
- повторный;
- игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

- **Дидактические материалы**

Дидактические и учебные материалы, методические разработки в области лыжных гонок.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт – М.: Просвещение, 2003.
2. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998 г.
3. Воротилкина И. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // ФИЗКУЛЬТУРА №2.- с 39.
- М.П. Голощекина, «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.
4. Грядкина Т. С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника/ Т.С. Грядкина, Н.А. Нюткина - СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. - 65 с.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: СГИФК, 2002
6. Информация о противопоказаниях к занятиям физкультурой и целесообразном возрасте начала занятий отдельными видами спорта: нормативная консультация // Практика административной работы в школе. – 2005.-№8.-С.28.
7. Ковалько В. И. Школа физкультурминуток., Москва, «ВАКО», 2009 г.
8. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006 г.
9. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.
10. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов. – М.,1993.
11. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов – Киев: Здоровья, 1999.
12. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. – М., 1991.
13. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2001.
15. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 131 с.
16. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2000.-224 с.

Приложение 1
К дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно - спортивной направленности
по лыжным гонкам «Юный лыжник»

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах
- приседания на одной ноге на разный счёт
- сгибание и разгибание ног
- полуприсед с подъёмом на разный счёт
- полный присед с подъёмом на разный счёт
- махи ногами
- сведение и разведение ног на разный счёт
- отведение и приведение ног на разный счёт

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения лежа на животе
- поднимание туловища из положения лежа на животе со скручиванием во время подъема
- поднимание ног лежа на животе
- одновременное поднимание туловища и ног
- опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения лежа на спине поднимание ног лежа на спине
- одновременное поднимание туловища и ног
- поднимание ног в положении виса
- удержание позы в положении виса

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе
разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание)
поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх)

сгибание в локтях, прижав их к туловищу
сгибание кисти
жим от груди стоя
сгибание к груди

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, бег в течение определенного времени, переменный бег.

Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Приложение 2
 К дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
 физкультурно - спортивной направленности
 по лыжным гонкам «Юный лыжник»

Контрольные нормативы (упражнения)

Показатели	Пол	Возраст		
		6 лет	7 лет	8 лет
Бег, 10 м, сек.	Мальчики	2,5-1,8	2,3-1,7	
	Девочки	2,7-1,9	2,6-1,9	
Бег, 30 м, сек.	Мальчики	7,6-6,5	7,0-6,0	5,4-7,1
	Девочки	8,4-6,5	8,3-6,3	5,6-7,3
Прыжок с места, см	Мальчики	95-132	112-140	140-100
	Девочки	92-121	97-129	130-90
Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	5-8	6-9	+7
	Девочки	7-10	8-12	9-1
Бросок мяча весом 1 кг, см	Мальчики	215-340	270-400	295-195
	Девочки	175-300	220-350	245-200