

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «ДЮСШ №2»)**

пер. Рошинский, 69, г. Тобольск, Тюменская обл., 626150 тел/факс: 8(3456) 25-97-94, 25-20-45 e-mail: sport_tobolsk@mail.ru

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»
С.В.Зайцева
Приказ № 44-О от 08.09.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

модуль ознакомительный

направленность: физкультурно-спортивная

уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6 - 8 лет

Нормативный срок освоения модуля: 1 месяц (8 часов)

Авторы-составители:
Айсина Дарья Игоревна,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории
Андроняк Ольга Владимировна,
методист

Рецензенты:
Злыгостев О.В., к.п.н., тренер-
преподаватель высшей
квалификационной категории
Майорова О.А., заместитель
директора по УВР

Тобольск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	12
1.1. Учебно-тематический план	12
1.2. Содержание учебно-тематического плана	15
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	18
2.1. Планируемые результаты	18
2.2. Система контроля и зачетные требования	19
2.3. Оценочные материалы	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
3.1. Методическое обеспечение	22
3.2. Календарный учебный график	22
3.3. Материально-технические условия	27
3.4. Требования техники безопасности	27
3.5. Кадровое обеспечение	29
3.6. Информационное обеспечение	30
ПРИЛОЖЕНИЯ	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию циклических видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «лыжные гонки».

Нормативной базой для разработки Программы является:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- ФЗ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

—СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы по содержанию - физкультурно-спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации - краткосрочная.

Актуальность данной программы заключается в расширении двигательных возможностей детей, в создании условий для компенсации дефицита их двигательной активности. Поскольку в нашем регионе зима продолжительная и снежная, лыжные гонки являются самым доступным и массовым видом спорта. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию младших школьников, положительно влияют на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Наличие спроса на лыжную подготовку младших школьников со стороны родителей и общеобразовательных школ обусловило создание ознакомительного модуля программы для детей 6-8 лет, предоставляющего возможность для самоопределения детей в выборе вида спорта для дальнейших регулярных занятий в спортивной школе. Как правило, в спортивные секции дети приходят по настоянию родителей или заодно с товарищем, поэтому многие либо занимаются «не своим» видом спорта, либо уходят из спортивной школы. Занятия в рамках данной программы помогут детям попробовать себя в виде спорта «лыжные гонки» и определиться с выбором.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении здоровьесберегающих и игровых технологий, а также технологий дистанционного обучения.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 6-8 лет со спецификой циклических видов спорта,

способствует развитию координации, выносливости, мышечной силы, овладению специфическими движениями начинающего лыжника, обучает грамотно использовать на снегу лыжи и палки. По завершении ознакомительного модуля обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию, могут продолжить занятия по программе в основной группе стартового модуля при наличии свободных мест. По завершении стартового модуля программы обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию и достигшие 9-летнего возраста, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические и личностные качества. При ознакомлении с видом спорта используется игровой метод. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития и укрепления мышечной системы, дыхательной мускулатуры, развития координации движений и навыков владения телом. В этом возрасте обучение новым видам движений происходит успешно и приносит детям радость и удовольствие, особенно, если занятия проходят в подвижной игровой форме. Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством формирования у детей комплекса физкультурно-спортивных знаний, умений владеть жизненно важными двигательными действиями, развитие интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи программы:

1) развивающие:

—содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты, координационных способностей;

- развивать задатки и склонности к различным видам спорта;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;

2) образовательные:

- формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях лыжным спортом;
- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения циклических видов спорта;
- обучить элементам техники лыжных гонок;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

3) воспитательные:

- воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;
- формировать навыки организации самостоятельной работы;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе.

Адресат программы: ознакомительный модуль предназначен для детей

6 – 8 лет.

Характеристика контингента. У 6-летних детей наблюдается бурный рост тела в длину. Ребенок теряет избыточную округлость, у него интенсивно растут скелет и мускулатура, усиливается процесс окостенения, начинается формирование и окостенение грудной клетки и позвоночника. Быстрый скачкообразный рост приводит к несоответствию структуры и функции органов и систем, что делает организм шестилетнего ребенка чрезвычайно податливым к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе к ограничению двигательной активности, статическим нагрузкам, психическому напряжению. Поэтому актуально включение в программу

разнообразных форм и средств физического воспитания, обеспечивающих высокий уровень двигательной активности.

В возрасте 6-8 лет значительно увеличиваются, в сравнении с детьми 4-5 лет, резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Сердечно-сосудистая система 6-летнего ребенка способна удовлетворить потребность организма при выполнении нагрузок на выносливость мощностью 60-70% от максимальной, поэтому в данном возрасте для развития выносливости эффективны циклически повторяющиеся комплексы физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах и других упражнений циклического характера.

Показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе средств, методов и применяемых физических нагрузок. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий, закладывает фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности. В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

- 1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;
- 2) прикладная направленность — знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;

3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;

2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;

3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;

4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

- словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;
- наглядные: непосредственный и опосредованный показ;
- практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные, спортивные и подвижные игры.

Объем программы – 8 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 месяц.

Уровень освоения программы – стартовый, ознакомительный.

Форма обучения – очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий. Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по лыжным гонкам.

Минимальная наполняемость группы – 10 человек, максимальная – 15 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются индивидуально в свободном режиме.

Формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами (развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений) и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5

минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Режим занятий. Ознакомительный модуль программы рассчитан на 4 учебных недели. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – 40 минут.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы занимающиеся должны:

знать:

- виды и способы выполнения упражнений для развития основных физических качеств;
- правила безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице;
- базовые элементы техники лыжных гонок.

уметь:

- технически грамотно выполнять двигательные действия и базовые физические упражнения вида спорта «Лыжные гонки» и общей физической культуры;
- бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

По итогам реализации ознакомительного модуля программы дети готовы к освоению программы стартового уровня, по итогам освоения стартового модуля – к освоению программы базового уровня по лыжному спорту в спортивной школе.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить

детей, пригодных для специализации в лыжных гонках на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Ознакомительный модуль является автономной частью программы, вводит обучающихся в мир лыжного спорта, включает в себя основные сведения о виде спорта «лыжные гонки», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых лыжнику-гонщику, базовым элементам техники лыжных гонок.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

1. Основы знаний и умений их практического применения в различных жизненных ситуациях – наиболее важные и интересные в познавательном и практическом отношении сведения: вопросы истории физической культуры, лыжных гонок; информация о режиме дня, личной гигиене, одежде и обуви лыжника, двигательном режиме, правилах безопасного поведения на занятиях;

2. Базовая двигательная деятельность – обучение новым видам движений, выполнению общеразвивающих упражнений, освоение техники выполнения базовых элементов циклических видов спорта;

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике лыжных гонок.

1.1. Учебно-тематический план

Тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебно-тематическим планом, рассчитанным на 4 недели на ознакомительном уровне. Учебно-тематический план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия по общефизической подготовке, технико-тактической подготовке, другим видам спорта и подвижным играм, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебно-тематическом плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста воспитанников и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники лыжных гонок.

Таблица 1.

Учебно-тематический план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	2							
	Количество занятий в неделю	2							
Раздел 1. Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях									
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь	0,25	0,25	-	Проверочная беседа	0,25	0,25	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
2.	Закаливание, режим дня и гигиена лыжника	0,25	0,25	-		0,25	0,25	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1,75	0,15	1,6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	1,75	0,15	1,6	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
2.2.	Комплексы подготовительных упражнений для овладения специфическими движениями начинающего лыжника	1	0,15	0,85		1	0,15	0,85	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
2.3.	Подвижные игры	0,75		0,75	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил	0,75		0,75	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил
Раздел 3. Техническая подготовка									
3.1.	Обучение поворотам на месте и в движении	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (имитация) онлайн (ZOOM)
3.2.	Обучение технике спуска и подъема	1	0,1	0,9		1	0,1	0,9	
3.3.	Обучение технике передвижения классическими лыжными ходами	1	0,1	0,9		1	0,1	0,9	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Преодоление дистанции 1 км	1	-	1	Соревнования	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений (имитация лыжных ходов) онлайн
	Итого:	8	1,1	6,9		8	1,1	6,9	

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

1.2. Содержание учебно-тематического плана

Весь программный материал подобран с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

Раздел 1. Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.2. Закаливание, режим дня и гигиена лыжника.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Основные средства общей физической подготовки.

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Общеразвивающие упражнения без предметов (сгибания и разгибания рук, рывки, наклоны, повороты, вращения туловища, поднятие и опускание ног в положении лежа, круговые движения ногами, поднятие и опускание

туловища, махи ногами, приседания, выпады. Бег. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

2.2. Комплексы подготовительных упражнений для овладения специфическими движениями начинающего лыжника

Упражнения на развитие общей выносливости, имитационные упражнения для овладения основными элементами техники лыжных ходов, для совершенствования высокой стойки спуска и торможения «полуплугом».

2.3. Подвижные игры

Очный формат

Игры для совершенствования поворотов на месте и в движении: «Веер», «Кто быстрее повернется», «Солнышко», «Змейка», «Зигзаги».

Игры для совершенствования техники лыжных ходов: «Поезд», «Сороконожка на лыжах», «Накаты», «Слушай сигнал».

Игры для совершенствования техники подъемов: «Прокладка железной дороги», «Гармошка», «Штурм высоты».

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Игры для развития равновесия, координации движений: «Котята на лапки», «Зарядись энергией», «Сохрани стойку», «Кто дольше не уронит», «Кто дольше на одной ноге», «Петрушка».

Игры для развития ловкости, быстроты реакции, скоростных качеств: «Зебра», «Раз – хлопок, два – хлопок», «Катаем колобок», «Пингвины».

Раздел 3. Техническая подготовка

Теоретические занятия

Техника лыжных ходов.

Основные классические способы передвижения на равнине, пологих подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным

двухшажным ходом. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного хода.

Практические занятия

Очный формат

3.1. Обучение поворотам на месте и в движении

Техника поворота «переступанием» на месте и в движении.

3.2. Обучение технике спуска и подъема

Техника спуска с пологого склона в высокой стойке. Техника подъема «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Техника торможения «полуплугом».

3.3. Обучение передвижению классическими лыжными ходами

Техника движения основных лыжных ходов: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход без палок.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Имитационные упражнения для изучения техники поворотов, спуска и подъема, торможения «полуплугом». Имитация техники основных лыжных ходов: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный.

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Преодоление дистанции 1 км

Очный формат

Преодоление дистанции на время с использованием техники передвижения попеременного двухшажного хода, спуска в высокой стойке с пологого склона и подъема в гору любым из способов.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

Выполнение имитационных упражнений, демонстрирующих технику передвижения попеременным двухшажным ходом, спуск в высокой стойке с пологого склона и подъем в гору любым из способов.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

2.1. Планируемые результаты

В результате изучения ознакомительного модуля обучающиеся приобретут следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

в области *«Теоретические сведения и техника безопасности на занятиях»*:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке лыжника;
- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области *«Общая физическая подготовка»*:

- освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр;

в области *«Техническая подготовка»*:

- овладение элементами техники попеременного двухшажного хода без палок, поворота переступанием;
- овладение техникой подъема «лесенкой»;

По окончании ознакомительного модуля не менее 20% обучающихся перейдут для дальнейшего обучения на стартовый модуль с февраля 2021 года.

2.2. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития занимающихся используются следующие виды контроля:

- текущий;
- итоговый.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговый – в декабре и марте по итогам освоения ознакомительного модуля.

Формы контроля:

- очное обучение: педагогическое наблюдение, беседа, контрольные упражнения, соревнования;
- очное обучение с использованием дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа онлайн, контрольные упражнения онлайн.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Текущий контроль освоения ознакомительного модуля осуществляется в форме педагогического наблюдения, беседы, итоговый контроль проводится в форме итогового (открытого) занятия.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 2 и 3.

Контрольные упражнения (тесты)**при очной форме обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Преодоление дистанции 1 км на лыжах по слабопересеченной местности с демонстрацией техники: 1. попеременного двухшажного хода 2. спуска с горы в высокой стойке 3. торможения «плугом» 4. подъема в гору «лесенкой» 5. поворота переступанием Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение элемента 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении элемента 2 – выполнение элемента с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение элемента	

Контрольные упражнения (тесты)
при очной форме обучения
с использованием дистанционных технологий

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Выполнение отдельных элементов техники лыжных гонок (имитационные упражнения): 1. попеременный двухшажный ход 2. спуск с горы в высокой стойке 3. торможение «плугом» 4. подъем в гору «лесенкой» 5. поворот переступанием Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения	

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Методическое обеспечение

Методические разработки:

- Методика обучения ходьбе на лыжах детей 6-8 лет (приложение 2)
- Упражнения и игры для обучения детей 6-8 лет ходьбе на лыжах; методические рекомендации к их использованию на занятиях (приложение 3)

Методические пособия и дидактический материал:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
2. Копе К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1993.
3. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие/ сост. В.Н.Платонов, Д.Е.Баянкина, П.Е.Тюльков, О.П.Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 306 с.
4. Информационный стенд «Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке» с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря.
5. Карточки-задания для развития двигательных качеств.
6. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники.
7. Подборка журналов о лыжном спорте.

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom.

Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

3.2. Календарный учебный график

При реализации ознакомительного модуля продолжительность учебных занятий составляет 1 месяц, количество учебных недель – 4, количество учебных занятий – 8, количество занятий в неделю - 2 занятия по 1 часу. Календарный учебный график модуля «Ознакомительный» представлен в таблице 4.

Календарный учебный график ознакомительного модуля

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	16.11.2020 17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁰	Изучение стойки лыжника. Правила поведения и техника безопасности. Лыжный инвентарь	Переноска и надевание лыж. Строевые команды и строевые упражнения. Подготовительные (подводящие) упражнения начинающего лыжника без палок.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
			Переноска и надевание лыж (показ). Подготовительные (подводящие) упражнения начинающего лыжника без палок. Упражнения для развития равновесия, координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
2.	18.11.2020 17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁰	Изучение техники поворотов на месте и в движении. Развитие координации	Игры «Веер», «Кто быстрее повернется», «Солнышко», «Змейка», «Зигзаги». Ступающий шаг (игровая форма упражнений), игра «Поезд».	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники поворотов на месте и в движении. Упражнения для развития координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
3.	23.11.2020 17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁰	Изучение техники скользящего шага. Развитие выносливости	Основные элементы техники скользящего шага. Упражнения для овладения основами скольжения на лыжах на месте и в движении. Игры на лыжах: «Сороконожка на лыжах», «Накаты». Игровые упражнения с элементами соревнований	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники скользящего шага. Упражнения для развития выносливости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
4.	25.11.2020 17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁰	Изучение техники подъема: «лесенка», «полуелочка», «елочка» и спуска с пологого склона в высокой стойке на месте и в движении. Развитие силы	Имитационные упражнения. Обучение спуску и подъему на пологом склоне. Игры на лыжах «Прокладка железной дороги», «Гармошка». Упражнения для развития силовых способностей	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения. Упражнения для развития силовых способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
5.	30.11.2020 17 ⁰⁰ -17 ⁴⁰	Изучение техники торможения «полуплугом». Закрепление и совершенствование техники подъема любым из способов и спуска с пологого склона в высокой стойке. Развитие гибкости	Имитационные упражнения. Отработка техники спуска, торможения и подъема на пологом склоне. Игра на лыжах: «Штурм высоты». Упражнения для развития гибкости	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ОФП
			Имитационные упражнения для отработки техники спуска, торможения и подъема на пологом склоне. Упражнения для развития гибкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения по ОФП онлайн
6.	02.12.2020 17 ⁰⁰ -17 ⁴⁰	Изучение техники попеременного двухшажного хода. Развитие скорости	Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок. Имитационные упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития скоростных качеств	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники попеременного двухшажного хода. Упражнения для развития скоростных качеств	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

Продолжение таблицы 4

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
7.	07.12.2020 17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁰	Закрепление изученной техники лыжных ходов. Развитие скоростно-силовых качеств	Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок. Движение попеременного хода в полной координации. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Рощинский, 69	1	Проверочная беседа по изученному теоретическому материалу
			Имитационные упражнения для закрепления техники двухшажного хода. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		Проверочная беседа онлайн
8.	09.12.2020 17 ⁰⁰ - 17 ⁴⁰	Контроль изученной техники лыжных ходов	Преодоление дистанции 1км на время с использованием техники передвижения попеременного двухшажного хода, спуска в высокой стойке с пологого склона и подъема в гору любым из способов.	Очная	Открытое занятие, стадион «Тобол», пер.Рощинский, 69	1	Соревнования
			Имитационные упражнения по изученной технике лыжных ходов, спуска, торможения и подъема	Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие онлайн		Контрольные упражнения по технике лыжных ходов (имитация)

3.3. Материально-технические условия

Место проведения тренировочных занятий по программе:

- в зимнее время – лыжная трасса стадиона «Тобол»;
- в период межсезонья – спортивные залы и площадки СК «Тобол», стадион «Тобол».

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 5.

Таблица 5

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лыжи гоночные	пар	15
2.	Крепления лыжные	пар	15
3.	Палки для лыжных гонок	пар	15
4.	Ботинки лыжные	пар	15

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности:

- К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.
- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

- Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3.5. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 193н):

- среднее профессиональное, либо высшее образование в области физической культуры и спорта;
- допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

3.6. Информационное обеспечение

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2009. – 416 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Гордияш Е.Л. Физическое воспитание в школе. Волгоград, 2008.
7. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
8. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
9. Железняк Ю.Д., Чачин А.В.. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ «Советский спорт» Москва, 2004.
10. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. - Харьков, 2000.

- 11.Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта: метод. пособие. - Тюмень, 2008.
- 12.Копе К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1993.
- 13.Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
- 14.Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005.
- 15.Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005.
- 16.Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- 17.Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
- 18.Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 1992.
- 19.Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
- 20.Никитушкин В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов. М.: Москва, 2009.
- 21.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 22.Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М., 2000.
- 23.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111).
- 24.Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

25. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед./Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.
26. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
2. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
3. Официальный сайт журнала лыжный спорт, режим доступа: <http://www.skisport.ru> ;
4. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru>
5. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
6. Федерация лыжных гонок России. Режим доступа: www.flgr.ru.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика обучения ходьбе на лыжах детей 6-8 лет

Вначале обучения передвижению на лыжах дети осваивают ступающий шаг, учатся ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу. Ступающий шаг используется для закрепления перекрестной координации в работе рук и ног, овладения навыком переноса веса тела с одной лыжи на другую, освоения положения туловища при передвижении на лыжах. Кроме того, он является подводящим упражнением к скользящему шагу и к преодолению подъемов.

Постепенно дети обучаются ходьбе на лыжах скользящим шагом - поочерёдное отталкивание левой и правой ногой. Основные элементы скользящего шага: правильное положение тела и наклон туловища, а также сохранение этого положения при скольжении; отталкивание с разгибанием толчковой ноги до выпрямления; скольжение на одной лыже с удержанием равновесия. Ступающий и скользящий шаг выполняются без палок. Вместе со скольжением дети выполняют повороты на лыжах на месте и в движении. Повороты на месте выполняются переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

Спуски преодолеваются в высокой стойке. Обучение начинается с разучивания высокой стойки на месте. При этом необходимо обратить внимание на следующие детали: лыжи параллельны, палки прижаты к туловищу, кисти выдвинуты вперед на уровень глаз, лапки палок направлены вниз; туловище наклонено до горизонтального положения; ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Закрепив стойку спуска на месте, переходят к выполнению высокой стойки в движении на пологих склонах с хорошо подготовленной лыжней. Здесь обращают внимание на положение рук, ног, наклон туловища. Закрепление техники спуска лучше проводить, используя игровой метод.

Подъемы на горку выполняют ступающим или скользящим шагом, на крутые горки – «лесенкой», при подъеме на склон в прямом направлении - «елочкой» или «полуелочкой». При выполнении подъема «лесенкой» обращают внимание на обязательное кантование лыж, горизонтальное их положение на склоне, хорошую опору на палки. Выполнять подъем «лесенкой» необходимо правым и левым боком. Основная задача – научить синхронной работе рук и ног. Подъем «полуелочкой» применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом: верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно. Важно добиться у занимающихся хорошей опоры на палки. Это позволит преодолеть подъемы даже средней крутизны.

Длина шагов при подъеме «полуелочкой» неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону. Этот способ может применять и при прямом подъеме.

Подъем «елочкой» применяется на довольно крутых склонах (до 35°), когда занимающиеся не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и напоминает ветви елочки. Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Большое значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед. При передвижении этим способом могут быть различные варианты работы рук: одновременно с лыжей выносятся одноименная или противоположная (разноименная) палка. Крутизна склона при этом не должна превышать 5-10°.

При обучении могут встретиться следующие ошибки: недостаточное разведение носков и кантование лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища вперед. Все они легко устраняются после нескольких повторений. Постепенно крутизна склона увеличивается до 20°; кроме того, можно предложить занимающиеся преодолеть подъем по более глубокому снегу.

Попеременный двухшажный ход отличается от изученного скользящего шага тем, что в движение включаются руки – отталкивание палками. Следовательно, чтобы освоить отталкивание в попеременном двухшажном ходе, нужно научить занимающихся отталкиваться не только ногами (лыжами), но и руками (палками) и правильно сочетать эти движения.

Движение рук лыжника складывается из выноса руки с палкой вперед, постановки палки на снег, отталкивания палкой вниз-назад. На эти основные элементы и следует ориентироваться при подборе специальных упражнений. Прежде всего, нужно изучить движение руками в общем виде. Изучив работу рук на месте, следует перейти к упражнениям на лыжне. Все упражнения выполняются на хорошо накатанной лыжне, под уклон, с твердой опорой для палок. Попеременное отталкивание палками без помощи ног в дальнейшем отрабатывается при движении под уклон по равнине. Затем повторяется скользящий шаг, а далее переходят к изучению сочетания движений руками с движениями ногами. Вначале передвигаются укороченными шагами (полушагом) с акцентом на работу руками, а затем постепенно удлиняют шаг и выполняют движение попеременного хода в полной координации.

В обучении попеременному двухшажному ходу необходимо соблюдать следующую методическую последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника, упражнения в посадке лыжника.
2. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.

3. Знакомство с одноопорным положением на месте, удерживание равновесия в таком положении, перенос веса тела с одной ноги на другую.

4. Закрепление равномерного скольжения.

5. Знакомство с передвижением на лыжах с лыжными палками.

6. Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом.

Основным в методике обучения детей 6—7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как подготовительная основа лыжной техники к правильному передвижению с палками. Ходьба на лыжах с палками способствует развитию правильной координации, движения становятся ритмичнее, экономнее, удлиняется шаг, стабилизируется темп, ребенок, овладевая правильным двигательным навыком, начинает передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия и формирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса.

***Упражнения и игры для обучения детей 6-8 лет ходьбе на лыжах.
Методические рекомендации к их использованию на занятиях***

1. Подготовительные упражнения для формирования рефлексов, соответствующих новой, снежной среде, овладения специфическими движениями начинающего лыжника:

- опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держать на весу лапками назад);
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене с опорой на палки;
- поочередное поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой и без опоры на палки);
- небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу лапками назад);
- поочередные махи слегка согнутой ногой назад и вперед (с опорой и без опоры на палки);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед с попеременными махами руками вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;
- поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж (приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте);
- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж (приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте);
- приставные шаги в сторону с опорой на палки.

При выполнении этих упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением занимающихся.

Игровые формы выполнения этих упражнений на месте:

- сделай пружинку – многократное сгибание и разгибание ног (полуприседания);
- изобрази зайчика – прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста – поднять выше согнутую ногу и возможно дольше удерживать лыжу горизонтально, с опорой и затем без опоры на палки;
- нарисуй лыжами на снегу «веер» для себя – поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов;
- нарисуй «веер» для друга – поворот переступанием вокруг носков лыж на 90 градусов;
- покажи маятник – поочередное поднимание лыж и маховое движение ногой вперед-назад, с опорой на палки;
- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую – поворот на 360 градусов переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- нарисуй гармошку – переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Все упражнения достаточно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к их выполнению. Главная задача – добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и учит пользоваться на снегу лыжами и палками.

2. Игры для совершенствования поворотов на месте и в движении

«Веер». Игроки выстраиваются в одну или две шеренги с интервалом в 2-3 м. По команде все выполняют поворот переступанием на 90, 180, 360 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Каждому выставляется оценка от 1 до 5 баллов в зависимости от четкости и быстроты поворота. Побеждает тот, кто набрал больше баллов. Место проведения: широкая утрамбованная площадка. Количество повторений – 2-4 раза. Поворот переступанием выполняется в правую и левую стороны. Игру можно проводить как командную, так и индивидуальную.

«Кто быстрее повернется». Игроки выстраиваются на линии старта, каждый на своей лыжне. По сигналу они начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков быстро выполняют поворот на 360 градусов и финишируют по своей лыжне. Первый на финише – победитель.

Место проведения: широкая утрамбованная площадка, на которой 5-6 параллельных лыжней, с расстоянием 2 м друг от друга. Количество повторений – 2-4 раза. Длина дистанции до 50 м. Способ поворота оговаривается заранее. Поворот выполняется в правую и левую стороны. Абсолютный победитель определяется по лучшему времени.

«Солнышко». Игроки располагаются в 1,5-2 м друг от друга парами, держась одной рукой за рукоятку палки, другой за кольцо. По сигналу оба начинают поворот переступанием на 180 или 360 градусов. Выигрывает пара, быстрее всех закончившая поворот и выполнившая его без ошибок.

Место проведения: широкая ровная площадка. Количество повторений – 2-3 раза. Пара-победитель может быть выявлена по баллам за согласованность движений.

«Змейка». На дистанции расставляют 5-6 флажков. Первый флажок в 6-8 метрах от линии старта. Команды выстраиваются в колонны. По сигналу первые номера разгоняются и на скорости объезжают каждый флажок переступанием. За последним флажком выполняют поворот на 180 градусов и также «змейкой» возвращаются обратно. Затем стартуют вторые номера и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Место проведения: ровная площадка шириной 5-6 м. Длина дистанции до 40 м с уклоном 2-3 градуса. Игра проводится с палками и без палок. Штрафные очки начисляются за сбитые флажки.

«Зигзаги». На дистанции зигзагами расставляют 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 5-6 м один от другого. В игре участвует несколько команд. Стартуя, лыжники поочередно проходят трассу «слалома», выполняя у каждого флажка поворот переступанием. Выигрывает команда, преодолевшая трассу «слалома» первой.

Место проведения: ровная укатанная площадка. Длина дистанции 30-40 м. Условия передвижения по дистанции оговариваются заранее. Пропускать и сбивать флажки нельзя. Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками.

3. Упражнения и игры для совершенствования ступающего шага

«Поезд». Играющие выстраиваются в 2-3 колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу тренера команды продвигаются вперед ступающим шагом в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными с правой и левой сторон лыжни. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения руками и ногами и первыми прибыли в «депо». Место проведения: учебная площадка. Количество повторений – 3-5 раз. Длина дистанции до 30 м. Игра применяется на начальном этапе обучения. Включается в занятие после освоения ступающего шага. Проводится с палками и без палок.

4. Упражнения для овладения основами скольжения на лыжах.

Имитационные упражнения на месте:

- основная стойка лыжника (положение, из которого начинается большинство лыжных движений);
- положения фазы одноопорного скольжения (вес тела на опорной ноге, другая выпрямлена и отведена назад);
- махи ногами в одноопорном положении;
- маховые движения рук в скользящем шаге без палок;
- смена ног в положении одноопорного скольжения.

Упражнения в движении:

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены);
- скользящие шаги с махами руками (без палок);

- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;
- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махи руками вдоль лыжни (палки держат лапками назад);
- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками;
- лыжный «самокат» – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);
- передвижение полушагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек);
- скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ног.

Игровые упражнения и игры для закрепления техники скользящего шага:

- с небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки (упражнение выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше проскользит;
- с места или предварительного разбега преодолеть за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние (количество скользящих шагов постепенно увеличивают);
- пройти заданный отрезок за наименьшее количество скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без палок, длина отрезка изменяется от 15 до 30 м в зависимости от подготовленности занимающихся);
- пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учётом условий скольжения на данном занятии.

«Сороконожка на лыжах». Команды выстраиваются без палок на линии старта в колонны по одному, держась одной рукой за веревку, длина которой равна длине разомкнутой колонны. По сигналу команды начинают движение к финишу скользящим шагом, не выпуская веревку из руки. Команда-победитель определяется по финишу последнего участника в колонне.

Место проведения: равнинный участок с 2-3 параллельными лыжнями. Длина дистанции – 30-40 м. Колонну ведет игрок, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Скользящий шаг выполняется обязательно ногу.

«Накаты». 2-3 команды (каждая на своей лыжне) выстраиваются без палок на линии старта в колонны по одному. Первые номера команд с флажками в руках выполняют по пять скользящих шагов по своей лыжне. В месте остановки лыж (после пятого скользящего шага) они ставят в снег свои флажки на уровне лыжных креплений. Вторые номера команд выполняют

пять скользящих шагов от этих флажков и ставят свои флажки у лыжни. Третьи номера начинают движение от флажков, установленных вторыми номерами, и т.д. Побеждает команда, игроки которой пройдут наибольшее расстояние.

Место проведения: равнинный участок с 2-3 параллельными лыжнями. Продолжительность игры: до 15 мин. У каждого играющего в руке флажок. При передвижении скользящим шагом у игроков не должно быть двухопорного скольжения.

5. Игровые задания и упражнения для закрепления техники спуска с пологого склона:

- спуститься со склона вдвоем (втроем), держась за руки (без палок).
 - спуститься со склона вдвоем на одной паре лыж.
 - при спуске со склона пройти одни или несколько ворот, установленных из лыжных палок с верхней перекладиной или в виде треугольника.
 - спуститься со склона на одной лыже, слегка приподняв другую.
- Выполнять поочередно на правой и левой лыже.

Игры для закрепления техники спуска и подъема:

«Штурм высоты». Команды построены в колонны по одному у подножия спуска. На вершине установлены цветные флажки по числу команд. По сигналу первые номера команд устремляются к вершине (одним из способов подъема). Достигнув цели, игрок поднимает свой флажок вверх; затем, вновь установив его на том же месте, спускается со спуска в высокой стойке по другой лыже и, вернувшись к своей команде, становится в ее конец. Это служит сигналом для старта вторых номеров, которые выполняют то же задание, и т.д. Побеждает команда, последний игрок которой первым финиширует с флажком.

Место проведения: учебный спуск. Для каждой команды прокладываются две лыжни (для подъема и спуска). Подъем в вершину обговаривается заранее. Продолжительность игры – 10-15 мин.

6. Упражнения и игры для обучения технике подъема «лесенкой»:

- поднять и удержать лыжу параллельно снегу;
- приставные шаги правым и левым боком.

«Прокладка железной дороги». Обучающиеся выстраиваются в шеренгу боком по направлению движения с интервалом в 1 м. Передвигаются приставным шагом, прокладывая «железную дорогу». Выигрывают те, у кого ровнее и четче будет проложена лыжня по снегу. Место проведения: ровная площадка. Количество повторений – 5-6 раз. Длина дистанции до 50 м. Игра применяется на начальном этапе обучения после изучения приставных шагов на лыжах. Обязательно выполнять правым и левым боком.

Если позволяют условия, то параллельно с подъемом «лесенкой» можно отрабатывать спуск в высокой стойке или низкой стойках. После уверенного выполнения стоек на месте занимающимся предлагается применять их после разгона на ровном участке лыжни, затем на небольшом

уклоне, после выката с пологого склона, на самом пологом склоне и, наконец, уклоном при повышающей скорости спуска. Позже на склоне с изменяющейся крутизной.

«Гармошка». Игроки выстраиваются боком у подножия полого спуска. По сигналу они начинают восхождение в подъем переступанием вверх до флажка. Инструктор и занимающиеся отмечают лучшую «гармошку» на снегу.

Место проведения: пологий спуск Продолжительность игры – 10-15 мин. Игра может быть как индивидуальной, так и командной

7. Игры и упражнения для изучения и закрепления техники ходьбы на лыжах попеременным двухшажным ходом:

- принятие основной стойки лыжника (вес тела на передней части стопы, руки опущены вдоль туловища);
- попеременные махи руками. Кисти рук, сжатые в кулак, выносятся на уровень глаз, локти наружу. При махе назад рука выпрямляется;
- вынос палки вперед (на месте) и постановка ее на снег под углом примерно 70-75 градусов, на уровне носка ботинка.

Выполнять эти имитационные упражнения необходимо с большой амплитудой движений, особенно при отведении рук назад (имитация отталкивания рукой), и энергичным маховым выносом почти выпрямленной руки вперед (при выносе кисть проходит около колена).

Между амплитудами в работе рук и ног существует тесная связь: увеличение амплитуды в движении руками (размахивание) тут же влечет за собой и увеличение длины шага. На это следует обратить внимание занимающихся.

Игра для совершенствования техники попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

«Слушай сигнал». Игроки передвигаются по кругу попеременным двухшажным ходом с отталкиванием палками. По сигналу (два свистка), не останавливаясь, они перехватывают палки за середину и продолжают движение без отталкивания ими. По следующему сигналу (три свистка) игроки отводят палки за спину, удерживая их двумя руками. По третьему сигналу (один свисток) палки выносятся вперед, и передвижение продолжается с отталкиваниями ими. Игроки, допустившие ошибку, получают штрафное очко. Выигрывает тот, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Место проведения: учебная площадка. Продолжительность игры: до 10-15 мин. Сигналы подаются в разной последовательности.