



**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2» ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
(МАУ ДО «СШ №2» Г.ТОБОЛЬСКА)**

Принято
педагогическим советом
протокол №1 от 30.08.2024

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ №2»
г.Тобольска
С.В.Зайцева _____
Приказ № 051-о от 05.09.2024

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

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **стартовый**
Возраст обучающихся: **7-13 лет**
Нормативный срок освоения: **3 года (342 часа)**

Авторы-составители:
Наймушина Ульяна Олеговна, тренер-преподаватель
Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	11

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	13
РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН	14
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	30
Кадровое обеспечение	30
Информационное обеспечение	30
Материально-техническое обеспечение	31
Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	31
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	33
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	33
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	37
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	41
КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта Лыжные гонки (далее- Программа) направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья детей с ОВЗ, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «лыжные гонки».

Нормативной базой для разработки Программы является:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2020);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

— Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

— Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

— приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Письмо Министерства просвещения РФ от 07 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

— методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.);

— Положение о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

Актуальность программы заключается в создании условий для решения проблемы адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в социуме, их личностного развития независимо от уровня интеллекта и физического состояния. Реализация программы по лыжным гонкам способствует расширению общего кругозора, сферы общения, повышению физической активности детей с ОВЗ, обеспечивает удовлетворение интересов таких детей, возможность самовыражения и раскрытия творческого потенциала, ориентирует на личный успех.

Новизна программы состоит в применении индивидуального подхода к организации учебно-тренировочного процесса детей различных нозологий, подборе средств обучения, направленных на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

Отличительные особенности программы – моделирование ситуации успеха для обучающихся с нарушением слуха, НОДА, умственного развития, позволяющей таким детям приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие. Занятия имеют оздоровительно-коррекционную направленность, способствуют развитию волевых качеств личности, повышению работоспособности детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы- стартовый.

Педагогическая целесообразность определяется усвоением универсальных навыков в области физической культуры и спорта, овладением жизненно-важными двигательными действиями, организацией содержательного досуга детей с особыми образовательными потребностями средствами лыжных гонок. Программа способствует социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, дает им качественное физкультурно-спортивное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Адресат программы: дети с ОВЗ в возрасте от 7 до 13 лет.

Характеристика контингента. Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – это дети, имеющие различные отклонения психического или физического плана, которые нарушают общее развитие и не позволяют детям вести полноценный образ жизни. Такие дети нуждаются в специальном, коррекционном обучении и воспитании. Данная программа предназначена для детей с нарушением слуха (слабослышащие), нарушением опорно-двигательного аппарата (самостоятельно передвигающиеся), с нарушением интеллектуального развития (задержка психического развития, умственная отсталость, задержка речевого развития).

Психолого-педагогическая характеристика:

Дети с нарушениями слуха отличаются от сверстников особенностями познавательной деятельности. Из-за нарушения слуха у них наблюдается недоразвитие познавательных функций: внимания, восприятия, памяти, мышления. Но самое главное, у них отсутствуют широкие речевые возможности. Затруднение в овладении устной речью не позволяет детям с нарушенным слухом в полной мере включиться в общество слышащих и перейти от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению, что оказывает глубокое влияние на становление их личностных качеств.

Большое значение для компенсации нарушений слуха имеет развитие зрительного восприятия, так как это главный источник представлений об окружающем мире, важное средство для развития возможностей детей с подобными особенностями общаться с людьми, воспринимать обращенную к ним речь, в том числе и «читать» по губам. Поэтому при реализации программы используются максимально наглядные средства обучения – презентации, видеофильмы с субтитрами, видео-мастер-классы с сурдопереводом и т.п.

Объем внимания у таких детей в несколько раз ниже, чем в сравнении у детей без нарушения слуха. Внимание неустойчивое. Много времени приходится уделять развитию произвольного внимания.

У детей с нарушением слуха отмечается бедность эмоций. При подобных нарушениях у детей происходит качественное изменение ощущений – затруднены или невозможны функции восприятия физических параметров звука (частоты, интенсивности, длительности, тембра), выделения его пространственных характеристик (направления, степени удаленности в пространстве), а также ограничено познание звуковых особенностей предметов и явлений окружающего мира. Приток информации, воспринимаемой с помощью сохранных анализаторов, также ограничен.

Также имеется отставание в развитии мелкой моторики, артикуляционного аппарата. Специфические особенности развития движений у детей с нарушением слуха обусловлены недостаточным развитием речи, нарушением межфункциональных взаимодействий.

Круг общения детей, имеющих нарушения слуха, значительно сужен и включает в основном педагогов, родителей, друзей также с нарушениями слуха, что обедняет их социальный опыт,

сдерживает развитие межличностных отношений, вступая в которые индивид может проявить себя как личность. Для того чтобы максимально реализовать имеющийся потенциал глухого и слабослышащего учащегося организуется его комплексное сопровождение педагогом дополнительного образования в тесном сотрудничестве с педагогом-психологом, социальным педагогом и учителем-дефектологом (сурдопедагогом, учителем – логопедом). Важно также организовать общение детей с нарушениями слуха вместе со слышащими сверстниками.

Особенности АДОП определяются особыми образовательными потребностями (ООП) **обучающихся с НОДА**, которые, в первую очередь, связаны с проявлениями моторного дефицита. Эти нарушения влияют на специфику построения учебного процесса, в том числе и на особенности структурирования и содержания образования.

Обучение по данной программе ведется с обучающимися с двигательными нарушениями разной степени выраженности (от легких до тяжелых нарушений двигательных функций), имеющих нормальное интеллектуальное развитие. У них могут выявляться недостатки устной речи: от легких до выраженных нарушений звукопроизношения, но при этом отсутствуют выраженные сопутствующие нарушения зрения и слуха.

Особенности учебно-познавательной деятельности обучающихся с НОДА могут проявляться в виде сниженной работоспособности, ее мерцательного характера и астенических проявлений.

Также для детей с НОДА характерны разнообразные расстройства эмоционально-волевой сферы, которые у одних проявляются в виде повышенной эмоциональной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других – в виде заторможенности, застенчивости, робости.

Многие учащиеся с данной нозологией имеют сложности в личностном развитии: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и общением, стремление к ограничению социальных контактов, отсутствие уверенности в себе.

Все указанные психолого-педагогические особенности влияют на специфику построения учебного процесса, в том числе на содержание программы и формы организации образовательного процесса.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части обучающихся с ЗПР типичен дефицит не только познавательных, но и социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами поведения и эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

Особенности развития:

- испытывает трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка;
- слабый интерес к взаимодействию со взрослым, с трудом вовлекается в совместную деятельность, даже если эта деятельность интересна и доступна ребенку;
- контакт с нормативно развивающимися сверстниками вызывает затруднения или у ребенка нет (недостаточный) опыта общения со здоровыми детьми;
- наблюдается моторная неловкость, нарушена точность и координация движений кисти руки;
- повышенная утомляемость, требуется специальный режим чередования нагрузки и отдыха;
- быстро пресыщается, теряет интерес к видам деятельности, связанным с направленностью программы обучения;
- имеет индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.);

- имеет индивидуальные особенности когнитивной сферы, требующие учета при обучении (недостаточность, дефициты компонентов познавательных процессов – памяти, внимания, мышления, воображения), влияющих на освоении данной программы;

- не сформированы виды детской деятельности (в соответствии с возрастом ребенка), влияющие на освоении данной программы;

- ограниченный запас общих сведений и представлений;

- бедный словарный запас, не сформированность навыков интеллектуальной деятельности.

Восприятие характеризуется замедленностью. В мышлении обнаруживаются трудности словесно-логических операций. У детей с ЗПР страдают все виды памяти, отсутствует умение использовать вспомогательные средства для запоминания. Им необходим более длительный период для приема и переработки информации.

Язык обучения – русский

Форма обучения – очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные занятия, включающие в себя организационную, теоретическую и практическую часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

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, наличии направления или разрешения лечащего врача к занятиям лыжными гонками.

Минимальная наполняемость группы – 5 человек, максимальная – 10 человек. Допускается комплектование разновозрастных групп. Это обусловлено ограниченным количеством детей определенного возраста. В данном случае в учебно-тренировочном процессе тренер-преподаватель обязательно учитывает личностно-ориентированный подход.

Объем программы – 342 учебных часа.

Нормативный срок освоения – 3 года.

Режим занятий. Занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю по 1 академическому часу (длительность одного занятия – 45 минут).

Недельная нагрузка- 3 часа, 38 учебных недель, 10 месяцев обучения, годовой объем- 114 часов.

Содержание программы обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Изменения и дополнения в программу вносятся с учетом мониторинга полноты и качества реализации программы, изменений законодательных и нормативных актов в сфере образования и спорта. Внесенные изменения и дополнения в программу проходят процедуру рассмотрения, согласования и утверждения согласно Положению о порядке разработки, реализации и обновления дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: повышение реабилитационного потенциала и качества жизни детей с ОВЗ посредством систематических занятий физической культурой и спортом, формирование у них знаний, умений и навыков в лыжных гонках с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- 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 технике лыжных ходов, спусков и подъемов;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания.

Коррекционно-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;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики, профилактика и предупреждение вторичных отклонений;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

Воспитательные:

- воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе, упорство в достижении поставленных целей;
- формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную самооценку;
- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются личностные, метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия) и предметные знания, умения и навыки.

Личностные результаты:

- культура здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- знание и соблюдение техники безопасности, бережное отношение к спортивному инвентарю;
- осознание важности общения со сверстниками и взрослыми.

Метапредметные результаты:

- самореализация, самосовершенствование;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;
- умение работать в коллективе.

Предметные результаты:

в области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжными гонками и на соревнованиях;

- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке лыжника гонщика;
- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;
- знание терминологии лыжных гонок;

в области *«Общая физическая подготовка»*:

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

- развитие силы, выносливости, координационных способностей;

в области *«Вид спорта – лыжные гонки»*:

- овладение основами техники лыжных ходов;
- овладение приемами развития скоростной техники;
- приобретение опыта соревновательной деятельности по лыжным гонкам.

Способы определения результативности:

- соревнования и тестирование;
- педагогическое наблюдение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа 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: классических лыжных ходов, торможений, поворотов, спусков и подъемов, а также умению рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Учебно-тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 38 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, другим видам спорта и подвижным играм, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1). Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся, их интеллектуальных, психических и физических возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники лыжных гонок.

Таблица 1

Учебный план											
№	Раздел подготовки/тема	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Формы итоговой аттестации
		Количество часов									
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	3									
	Количество занятий в неделю	3									
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта											
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам и в спортивном зале	3	3	-	3	3	-	3	3	-	Проверочная беседа
1.2.	Оборудование и инвентарь	2	2	-	2	2	-	2	2	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-	2	2	-	2	2	-	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Формы итоговой аттестации	
		Количество часов										
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика		
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжных гонок как вида спорта. Правила проведения соревнований	3	3	-	3	3	-	3	3	-	Раздел 2. Общая физическая подготовка	
2.1.	Комплексы общеразвивающих упражнений	30	4	26	30	4	26	30	4	26		Педагогическое наблюдение, контрольное тестирование
2.2.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой лыжных гонок	24	1	23	24	1	23	24	1	23		
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	1	5	6	1	5	6	1	5	Педагогическое наблюдение	
Раздел 3. Вид спорта – лыжные гонки												
3.1.	Техника катания классическим ходом	28	4	24	18	2	16	18	2	16	Педагогическое наблюдение, контрольное тестирование	
3.2.	Техника катания коньковым ходом	-	-	-	16	1	15	16	1	15		
3.3.	Техника поворота на месте и в движении	7	1	6	3	0,25	2,75	3	0,25	2,75		
3.4.	Техника спуска и подъема	7	1	6	3	0,25	2,75	3	0,25	2,75		
3.5.	Участие в соревнованиях	-	-	-	2	-	2	2	-	2		
Раздел 4. Промежуточная и итоговая аттестация												
4.1.	Преодоление дистанции 1 км	1	-	1	1	-	1	1	-	1	Соревнования	
4.2.	Тестирование	1	-	1	1	-	1	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений	
	Итого:	114	22	92	114	19,5	94,5	114	19,5	94,5		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам, поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила поведения в спортивном зале.

1.2. Оборудование и инвентарь

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Правила ухода за лыжами и их хранение.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Питание и его значение.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжных гонок как вида спорта.

Правила проведения соревнований

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность лыжных гонок. Краткая характеристика развития лыжных гонок и спорта в городе. Правила соревнований по лыжным гонкам. Антидопинговые правила в современном спорте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения без предметов (сгибания и разгибания рук, рывки, наклоны, повороты, вращения туловища, поднимание и опускание ног в положении лежа, круговые движения ногами, поднимание 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 и подводящих упражнений для овладения техникой лыжных гонок

Упражнения на развитие общей выносливости, имитационные упражнения для овладения основными элементами техники лыжных ходов, для совершенствования высокой и низкой стойки спуска и торможения плугом. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты и координации, выносливости.

2.3. Другие виды спорта и подвижные игры

Футбол, баскетбол, стритбол, пионербол. Подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения.

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

Игры для развития равновесия, координации движений: «Котят 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. Вид спорта – лыжные гонки

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, одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного хода.

Практические занятия

3.1. Техника катания классическим ходом

Техника движения основных лыжных ходов: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход без палок и с палками, одновременный бесшажный и одношажный ход без палок и с палками.

3.2. Техника катания коньковым ходом

Полуконьковый одновременный лыжный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Дальнейшее совершенствование конькового хода. Обучение техники отталкивания. Специальные упражнения для освоения техники катания коньковым ходом без палок и с палками.

3.3. Техника поворота на месте и в движении

Техника поворота «переступанием» на месте и в движении.

3.4. Техника спуска и подъема

Техника спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Техника подъема «елочкой», ступающим, скользящим шагом. Техника торможения «полуплугом», падением, «плугом».

3.5. Участие в соревнованиях

Внутришкольные соревнования – 2 год обучения, муниципальные соревнования – 3 год обучения. 1-2 старта в год.

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Преодоление дистанции 1 км

Преодоление дистанции на время с использованием:

– на 1 году обучения - техники передвижения попеременного двухшажного хода, спуска в высокой стойке с пологого склона и подъема в гору любым из способов;

– на 2 году обучения - техники передвижения попеременного двухшажного хода, спуска в низкой стойке со склона средней крутизны и подъема в гору ступающим или скользящим шагом;

– на 3 году обучения - техники передвижения одновременным двухшажным коньковым ходом, спуска в низкой стойке со склона средней крутизны и подъема в гору «елочкой».

4.2. Тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП и собеседование по теории.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня для обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам. При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 10 месяцев, количество учебных недель – 38, количество учебных занятий – 114, количество занятий в неделю - 3 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулы.

Таблица 2

Календарный учебный график

Год обучения	Продолжительность обучения	Количество учебных недель	Форма обучения	Количество учебно-тренировочных занятий в год/неделю	Количество учебных часов в год/неделю	Продолжительность одного занятия	Сроки итоговой аттестации	Форма аттестации
1	с 01 сентября по 30 июня	38	очная	114/3	114/3	1 час	май	Беседа, тестирование
2	с 01 сентября по 30 июня	38	очная	114/3	114/3	1 час	май	Беседа, тестирование, соревнования
3	с 01 сентября по 30 июня	38	очная	114/3	114/3	1 час	май	Беседа, тестирование, соревнования

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Объем: 1 год обучения - 10 часов; 2 год обучения – 10 часов; 3 год обучения – 10 часов.

Порядок реализации: В форме беседы, инструктажа, сообщения, просмотра видеороликов. На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

Цель: формирование комплекса физкультурно-спортивных знаний, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- сформировать начальные знания в области физической культуры, виде спорта «лыжные гонки», техники безопасности на занятиях лыжными гонками;
- сформировать систему гигиенических знаний и навыков;

Планируемые результаты и требования к ним представлены в таблице 3.

Таблица 3

Планируемые результаты

Год обучения	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь	Обучающиеся должны владеть
1	— основы здорового образа жизни, приемы закаливания; — правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками в спортивном зале и на улице	— применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни; — соблюдать технику безопасности	— навыками здорового и безопасного образа жизни
2	– требования к спортивному инвентарю и экипировке лыжника; – историю вида спорта «лыжные гонки»	– подбирать лыжный инвентарь в соответствии с возрастом, антропометрическими данными и стилем катания	– навыками ухода за лыжным инвентарем и его хранения
3	– спортивную терминологию; – правила соревнований по лыжным гонкам	– нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием	— терминологией вида спорта «лыжные гонки»

Содержание программы для всех годов обучения

1.Терминология.

Техника передвижения на лыжах. Посадка лыжника. Отталкивание руками и ногами. Скольжение. Подседание. Перекат. Выпад. Опорная нога. Толчковая нога. Маховая нога. Толчковая рука. Маховая рука. Темп движений. Ритм движений. Амплитуда движений. Лыжные ходы.

2.Техника безопасности.

Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам, поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила поведения в спортивном зале.

3.Оборудование и инвентарь.

Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Правила ухода за лыжами и их хранение.

4.Гигиенические навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к местам учебно-тренировочных занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Понятие о травмах и их предупреждении. Режим дня юного спортсмена. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Питание и его значение.

5. Развитие вида спорта «лыжные гонки».

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность лыжных гонок. Краткая характеристика развития лыжных гонок и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Объем: 1 год обучения - 60 часов; 2 год обучения – 60 часов; 3 год Обучения – 60 часов.

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется через объяснение правил выполнения физических упражнений, подвижных игр. Практический материал включается в подготовительную и/или заключительную часть учебно-тренировочного занятия, а также проводятся отдельные занятия по общей физической подготовке.

Цель: развитие основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также обогащение лыжников-гонщиков разнообразными двигательными навыками.

Задачи:

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- содействовать гармоничному развитию мышечной силы, гибкости, ловкости, быстроты, координационных способностей;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения циклических видов спорта;
- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики, профилактика и предупреждение вторичных отклонений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную самооценку.

Планируемые результаты и требования к ним представлены в таблице 4.

Таблица 4

Планируемые результаты

Год обучения	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь	Обучающиеся должны владеть
1	— названия основных положений головы, рук, ног, туловища; — правила подвижных игр	— правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, прыжках;	— техникой выполнения общеразвивающих упражнений

	—	—точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет	—
2	– правила спортивных игр	– распределять функции и роли в совместной деятельности, договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им – самостоятельно провести разминку перед соревнованиями	– умением управлять эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях
3	– терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря	– самостоятельно организовать повседневную двигательную активность; – выполнять контрольные упражнения по ОФП	—приемами оценки функционального состояния организма в процессе учебно-тренировочного занятия

Содержание программы для всех годов обучения

1.Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами

— Упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, сведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

— Упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; упражнение на гибкость из положения лежа на животе с различными положениями и движениями рук и ног; переходы из упора лежа в упор лежа боком; махи руками и ногами поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра из положения лежа на спине; круговые движения ногами (педалевидные) и др.;

— Упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

— Упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами: круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

— Упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с поднятием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднятие рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 - 200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднятие на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной

15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, течи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

— Упражнения на расслабление - из полунаклона туловища вперед - поднимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.;

— Дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх - вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.;

— Упражнения для всех частей тела - сочетание движений различными частями тела, (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

— Упражнения со скакалкой - подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой; прыжки на обеих ногах вперед-назад, вправо-влево;

— С набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук. Круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди/, различными способами /толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом;

— Упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

— Упражнения на гимнастических снарядах:

✓ Гимнастическая скамейка - сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднимание, разведение и сведение ног, различные прыжки через скамейку;

✓ Гимнастическая стенка - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; раскручивание в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из виса спиной к стенке, лицом к стенке (с толчком и без толчка ногами) и др.:

✓ Брусья – стойка на прямых руках; сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание в упоре на предплечьях и упоре на руках.

2.Общеразвивающие упражнения для овладения техникой лыжных гонок

Упражнения для овладения лыжным инвентарем, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетание маховых и толчковых движений руками и ногами:

— 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 держат на весу кольцами назад);

— поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в коленном суставе, 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 кольцами назад);

— стоя на чуть согнутых в коленных суставах 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, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;

— поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

— другие разновидности поворотов на месте: махом левой (правой) лыжей, махом левой через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;

— приставные шаги в сторону с опорой на палки.

Для овладения одноопорным (свободным) скольжением, согласованными толчками и махами руками и ногами - упражнения с выполнением скользящих шагов на хорошо укатанной лыжне, проложенной под уклон:

— короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены);

— махи руками на месте и затем 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 махами руками вдоль лыжни (палки держат кольцами назад);

— скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками – попеременный бесшажный ход с акцентом на постановке палки ударом и небольшой навал туловищем на палку;

— 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 попеременно);

— скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ногой;

— фиксированное длительное скольжение на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать на весу);

— поочередный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.

Для овладения скользящим шагом - игровые упражнения-задания:

— с небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки (упражнения выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше проскользит;

— с места или с предварительного разбега преодолеть за три скользящих шага 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 от 15 до 50 метров).

3. Другие виды спорта, подвижные игры

Игры с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний. Игры с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами. Игры с элементами спортивных игр: комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов с различными сочетаниями.

Рабочая программа дисциплины «Вид спорта – лыжные гонки»

Объем: 1 год обучения - 42 часа; 2 год обучения - 42 часа; 3 год обучения - 42 часа.

Порядок реализации: Материал программы включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть реализуется посредством словесных и наглядных методов через объяснение техники выполнения упражнений. Практический материал включается в основную часть учебно-тренировочного занятия.

Цель: освоение техники классических лыжных ходов, спусков и подъемов.

Задачи:

- обучить технике и тактике передвижения попеременным двухшажным, одновременным одношажным и бесшажным ходом, а также коньковым ходом без палок и с палками;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе, упорство в достижении поставленных целей;
- воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности
- развивать задатки и склонности, а также устойчивый интерес к лыжному спорту;
- приобрести опыт участия в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.

Планируемые результаты и требования к ним представлены в таблице 5.

Таблица 5

Планируемые результаты

Год обучения	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь	Обучающиеся должны владеть
1	— виды классических лыжных ходов	— соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни; — видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их	— техникой попеременного двухшажного хода с палками, попеременного и одновременного бесшажного хода, поворота переступанием в движении
2	– виды коньковых лыжных ходов	– работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения	– техникой подъема ступающим и скользящим шагом, спусков в различных стойках
3	– приемы развития скоростной техники	– взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	— техникой одновременного двухшажного конькового хода, техникой торможения «плугом», подъема «елочкой»

Содержание программы для 1 года обучения
Имитационные упражнения лыжной техники.

Имитируют отдельные элементы техники, стоя на одной ноге: работу рук, рук и туловища, рук и ног. То же, но с палками в руках.

Упражнения для изучения скользящего шага.

Упражнения выполняют на лыже. Могут быть два варианта расположения лыжни: а) каждый имеет свою лыжню (20 – 30 м), проходящую поперек площадки; в) все выполняют упражнения на двух кругах, длиной 100 – 150 и 200- 250 м, во время выполнения упражнений руки находятся за спиной.

- Передвигаясь по лыжне равномерным шагом, переносить массу тела с ноги на ногу.
- То же, но поочередно отрывая лыжи от снега.
- То же, но обращая внимание на пронос лыжи и быстрый переход с ноги на ногу.
- То же, стараясь быстрее переносить массу тела с одной лыжи на другую, сведя до минимума двухопорное скольжение (стремясь скользить только на одной лыже – то на одной, то на другой).
- То же, стараясь скользить на каждой лыже как можно дольше.
- Передвигаться скользящим шагом, стараясь двигать ногами маятникообразно (равномерно и без задержек).
- То ж, но добавить попеременные движения руками. Если ученик делает все правильно, он должен перемещаться значительно быстрее по сравнению с предыдущим упражнением, при этом не прикладывая особых усилий.

Упражнения для обучения правильному надеванию палок.

— И.п. – палки стоят около крепления с внешней стороны; просунуть руки в петли снизу и поднять кисти вверх, большие пальцы отведены в стороны, палки при этом ремешками висят на запястьях; 1 – опустить правую руку вниз, чтобы ремешок и палка оказались между большим пальцем и кистью, при этом можно обхватывать или не обхватывать пальцами палку; 2 – вернуться в и.п. повторить несколько раз. Затем выполнить то же левой рукой. Характерная ошибка: дети очень часто, правильно просунув руку снизу, затем подворачивают ее под ремешки петель.

— И.п. – руки опущены вниз, палки висят на запястьях, кольца около пяток лыж; 1 – поднять руки вперед, увлекая за собой палки (за петли), не трогая палки пальцами; при этом палки шипами (наконечниками) чертят по снегу; 2 – опустить руки вниз, как в упражнении 1; 3 – произвольно вернуться в и.п. можно данное упражнение выполнить так: опустив руки на палки, оттолкнуться ими, упираясь в петли (пальцы полностью выпрямлены).

— И.п. – основная стойка на лыжах, палки надеты и установлены кольцами около ботинок; 1 – поднять правую руку вверх, отпустив палку (она висит на петле); 2 – опустить руку вниз, правильно взяв палку; 3 – то же левой рукой.

- То же, но руку поднимать в сторону – вверх.
- То же, но руку вытянуть вперед. именно так выполняют осаливание во время игр, если играют с палками.

Имитационные упражнения с палками.

— Выполнять маятникообразные движения палками вперед и назад, удерживая их вытянутыми вперед руками; пальцы разогнуты, палку слегка прижимать большим пальцем к кисти.

— И.п. – как в упражнении 2; 1 – поднимая руки вперед, маховым движением вынести палки кольцами вперед; затем палки опустить кольцами на снег; 2- вернуться в и.п.

— И.п. – прямые руки отведены назад, палки отставлены назад так, что составляют с руками прямую линию, пальцы разжаты; 1 – вынести вперед почти прямые руки, придерживая палки так, чтобы кольца находились около креплений (ботинок); 2- поставить палки на снег; 3 – вернуться в и.п.

- То же, но не опуская палки на снег впереди (т.е. без счета).

— То же, но не опуская палки на снег сзади, а придерживая их указательными пальцами; рука и палка составляют прямую линию. Тем самым выполняется имитация работы рук при одновременном отталкивании.

— То же, но руки работают попеременно.

— Имитация попеременного двухшажного хода.

— То же, но добавить наклон туловища вперед во время имитации отталкивания.

— Имитация одновременного одношажного хода (на старте). И.п. – руки вниз, палки кольцами назад; 1 – после небольшого подседания, правая нога отводится назад, имитируя отталкивание (с места не сходить).

— Имитация одновременного одношажного хода (на дистанции). И.п. – то же; 1- руки вынести вперед, палки кольцами вперед; 2- палки маятникообразным движением перемещаются кольцами назад, а правая нога имитирует отталкивание; 3- подставляя правую ногу к левой, выполнить наклон туловища вперед, а руки отвести назад; палки не касаются снега; 4-6 – повторить упражнение, имитируя шаг левой ногой.

— Имитация одновременного двухшажного хода. И.п.- то же; 1- имитируя отталкивание правой ногой, руки вперед, вынося палки кольцами вперед; 2- палки маятникообразным движением перемещаются кольцами назад, а правая нога меняется с левой (имитируется отталкивание левой ногой); 3- подставляя левую ногу к правой, выполнить наклон туловища вперед, руки отвести назад; палки не касаются снега. Выполнив упражнение несколько раз, повторить то же, начиная с левой ноги.

Обучение технике лыжных ходов выполняют как правило, по такой схеме: упражнения на месте без лыж (в разминке); упражнения на лыжах на месте; упражнения при передвижении на лыжах.

Упражнения для изучения ступающего шага.

Применяется при передвижении на лыжах по рыхлому снегу, при плохом скольжении и на небольших подъемах.

На утрамбованной площадке. Упражнения на лыжах выполняют поперек площадки туда и обратно без остановки.

— На месте. Поочередно поднимать носки лыж. Пятки лыж остаются на месте.

— То же, но с продвижением вперед. следить за тем, чтобы пятки лыж все время были прижаты к снегу.

— Бег ступающим шагом. Выполняется аналогично ходьбе, но с прыжками. Следить за тем, чтобы пятки лыж все время были прижаты к снегу. Нередко учащиеся выполняют обычный бег (поднимая вместо носков лыж пятки), что является ошибкой. В этом случае на рыхлом снегу носки лыж будут зарываться в снег, и это может привести к падению.

На рыхлом снегу. Упражнения выполняют на лыжах.

— Ходьба ступающим шагом.

— Бег ступающим шагом.

— Бег ступающим шагом в небольшой подъем.

— Игра «Молекулы».

— Те же упражнения, но с палками. Палками ученик должен помогать себе передвигаться вперед, а не использовать их для поддержания равновесия.

— Игры на лыжах.

Ошибки при выполнении ступающего шага: обучающийся теряет равновесие; не поднимает носки лыж (скользит); поднимает пятки лыж; не помогает движению вперед палками, а использует их только для поддержания равновесия.

Попеременный двухшажный ход. Упражнения на месте без лыж (в разминке).

— И.п. – стоя на одной ноге; правая рука вперед, левая рука назад; поменять положение рук. Руки спереди поднимаются до уровня плеч, сзади до отказа. Плечи не разворачивать.

— И.п. – стоя на левой ноге, правая отведена назад, правая рука вперед, левая рука назад; поменять положение рук и ног; вернуться в и.п.

— То же, но с небольшим подседанием.

— Те же упражнения, но с палками.

Упражнения на лыжах на месте.

— Те же упражнения, но с палками и на лыжах.

Упражнения в передвижении на лыжах.

— Скользящий шаг с попеременной работой рук.

— То же, но взять палки, вдеть руки в петли работать руками, не касаясь палками снега (кольца все время сзади). Все внимание сосредоточить на параллельном движении рук с палками и активной их работе. Когда палка находится сзади, ее надо отпускать, придерживая лишь прямыми указательным и средним пальцами.

— То же, но после того как рука вынесена вперед, соответствующая палка ставится на снег, что происходит, как правило напротив крепления противоположной ноги (если обратить внимание учащихся именно на такую постановку палок, многие начинают путаться).

— То же, но с акцентом на отталкивание палкой. Рука сзади должна выпрямляться, а палка отпускаться (упор в петли).

— И.п. – стоя на месте, руки низу, вдеты в петли, кольца сзади и свободно лежат на снегу. Слегка подбрасывать палки средним и указательным пальцами.

Ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода: нарушение структуры скользящего шага; нарушение координации работы рук и ног (руки сами по себе, а ноги сами по себе); неполное отталкивание руками (нередко к этому приводит жесткий хват за палку, когда занимающийся не отпускает ее в нужный момент); «хромой шаг»; вертикальная постановка палки и работа ею как веслом; сильное сгибание руки в локте при выносе ее вперед (из – за чего палка выносится кольцом вперед или ставится вертикально); отсутствует перекрестная координация работы рук и ног (одноименные нога и рука выносятся вперед, или обе отводятся назад).

Одновременный бесшажный ход. Упражнения выполняют на лыжне или утрамбованной площадке.

— Имитация одновременного бесшажного хода с палками (без лыж или на лыжах).

— Одновременный бесшажный ход, обращая внимание на положение ног. Ноги должны стоять жестко и почти прямо.

— То же, но обращая внимание на работу туловища.

— То же, но обращая внимание на постановку палок (место и угол наклона).

— То же, но обращая внимание на отталкивание. Руки сзади должны выпрямляться и упираться в петли.

Ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода: приседание во время отталкивания; малый наклон туловища, либо его полное отсутствие; жесткий хват за палку, не отпуская ее сзади (из- за чего руки не проходят назад дальше ног); короткие отталкивания. Руки не проходят назад до конца; раннее начало разгибания туловища (руки еще не завершили отталкивание, а туловище уже начинает выпрямляться); взгляд вниз(на лыжи), а не вперед; движения ногами (шаги или подшагивания); вертикальная постановка палок.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Упражнение на месте без лыж (в разминке).

— Имитация работы рук с палками (одновременный бесшажный ход).

— Имитация одновременного одношажного хода. И.п. – руки вниз, палки кольцами назад; 1 – после небольшого подседания правая нога отводится назад, имитируя отталкивание (с места не сходить); руки выносятся вперед, удерживая палки кольцами назад (кольца на уровне ботинок); 2- приставляя правую ногу к левой, выполняют наклон туловища вперед, руки отводятся назад; палки не касаются снега; 3-4 – повторить упражнение, имитируя то же с левой ноги.

Упражнения на лыжах на месте.

— Имитация одновременного бесшажного хода.

— Имитация одновременного одношажного хода.

Упражнения в передвижении на лыжах. Выполняют на утрамбованной площадке, на одной лыже.

— Отталкиваясь палками, скользить на одной лыже; нога без лыжи находится в свободном, безопорном состоянии.

— То же, но стоя обеими ногами на одной лыже (носок ботинка свободной ноги касается пятки опорной).

— Одновременный одношажный ход на одной лыже. Отталкиваясь свободной ногой, выносить руки вперед (кольца палок назад), а затем, выполняя отталкивание, скользить на одной лыже.

Упражнения в передвижении на лыжах.

Повторить одновременный бесшажный ход.

— Одновременный одношажный ход, обращая внимание на общую структуру движений. Шаги выполнять поочередно то правой, то левой ногой.

— Одновременный одношажный ход, обращая внимание на полноценный скользящий шаг. Нogu после отталкивания (выполнив шаг) подносить к опорной по воздуху, а не везти по снегу. Половина отталкивания палками выполняется при скольжении на одной лыже.

— То же, но обращая внимание на работу рук.

— Одновременный одношажный ход, выполняя все движения ритмично и без задержек.

Ошибки при выполнении одновременного одношажного хода: нарушение структуры скользящего шага; выполнение двух шагов вместо одного; выполнение всех шагов только одной ногой (правой или левой); нарушение координации работы рук и ног; вынос палок кольцами вперед; другие ошибки те же, что и при одновременном бесшажном ходе (не касаясь движений ногами).

Спуски с горки. Все упражнения выполняют без палок. После освоения их на маленькой горке переходят на более высокую или крутую горку. И данные упражнения повторяют заново.

— Спуск в глубоком приседе, ухватившись руками за крепления (пятки ботинок касаются лыж).

— То же, но ноги слегка разогнуты.

— Начать спуск в положении 2, а на выкате слегка разогнуть ноги, не меняя положения туловища, при этом кисти почти прямых рук положить на колени.

— Спуск в стойке руки на коленях (средняя стойка).

— Спуск в стойке руки на коленях, а на выкате коснуться руками лыж впереди креплений и вернуться в и.п. упражнение выполнять за счет сгибания и разгибания ног, положении туловища не менять.

— То же выполнить несколько раз подряд.

— Спуски в средней стойке с разным положением рук: вперед, за спиной, в стороны («самолет»), за головой, одна на голове, другая за спину и т.п.

— Спуск в средней стойке, многократно менять положение рук: в стороны – вниз, вперед – в стороны, на колени – за голову и т.п.

— Спуск в позе отдыха (предплечья на бедрах).

— Спуск в положении одна нога на половину ступни впереди другой.

— Спуск, проезжая в ворота из палок (из двух или трех).

— Спуск, поднимая разложенные вдоль лыжни палки: одну, две; палки могут лежать вдоль склона или поперек.

— Спуск парами (держась за руки).

— Спуск тройками, четверками, все вместе и т.п.

— Спуск, поочередно поднимая носки лыж (на 5 – 10 см.)

— Салки на горке.

Торможение «плугом». На месте.

— Принять положение торможения. Стоя на лыжах, развести пятки в стороны как можно шире, а носки оставить на месте, при этом лыжи касаются снега всей плоскостью присесть, сближая колени, и поставить лыжи на ребра. Задержаться немного в этом положении, затем выпрямить ноги и поставить лыжи всей скользящей поверхностью на снег. Повторить несколько раз.

— Многократное отведение пятки в сторону одной лыжи, затем другой; лыжа отводится лишь слегка наклоненной (почти плоско) и все время касается снега, носок лыжи остается на месте.

— То же, но с постановкой лыжи на ребро в конце ее перемещения.

— Многократное разведение пяток обеих лыж.

— То же, но с постановкой лыж на ребра в конце их перемещения.

На утрамбованной площадке. Упражнения выполнять многократно при передвижении поперек площадки.

— Оттолкнуться палками (один раз), развести пятки обеих лыж в стороны, без постановки лыж на ребра, и проскользнуть в этом положении.

— То же, но после некоторого скольжения поставить лыжи на ребра, как можно ниже приседая.

— То же, но с одновременным разведением лыж и плавной постановкой их на ребра.

Характерные ошибки: ранняя постановка лыж на ребра; перекрещивание носков лыж; слишком неглубокое приседание и незначительное сведение коленей; слишком малое разведение пяток; неравномерное торможение или торможение лишь одной ногой.

Поворот переступанием. На месте.

— Поочередно поднимать носки лыж.

— То же, но сильнее согнуть ноги.

— То же, переставляя носки лыж вправо, а затем влево частыми движениями и на небольшое расстояние.

На утрамбованной площадке.

— То же, но добавить одновременные отталкивания палками, тем самым выполняя поворот в движении; все учащиеся передвигаются по учебному кругу в левую сторону.

— То же, но в правую сторону.

— На горке. Спуск, поочередно поднимая носки лыж.

— Поворот влево на выкате.

— То же, но вправо.

Упражнения на роликах и лыжероллерах (в бесснежный период)

— Безопасное падение. Присесть на корточки и падать вперед на полусогнутые руки, используя защитную экипировку как точки опоры.

— Баланс на коньках.

1) Стоя на траве или ковре, удерживать равновесие на одном и на другом коньке поочередно. Колено балансирующей ноги должно быть чуть согнуто, а голень должна упираться в язычок конька. Удерживать равновесие на каждой ноге в течение 4 секунд, вытянув вперед руки для баланса.



2) Принять на траве или ковре исходную позицию и закрыть глаза. Запомнить положение равновесия, что поможет в дальнейшем делать это упражнение на асфальте.



— Ёлочка.



Для выполнения упражнения необходимо:

1. Поставить ноги обучающегося «елочкой» и помогать ему делать шаги, разворачивая стопы в правильном направлении своими руками. Стойка - носки разведены в стороны, пятки вместе, поочередно поднимая ноги, делать шаги вперед, ставя стопу развернутой в сторону.

2. Нарисовать ёлочку мелом на асфальте либо выложить ее из предметов (мягкие трубочки, пластиковые трубочки, конусы), выполнить показ упражнения.

— Выпад. Укрепляет мышцы ног, улучшает чувство баланса и учит разграничивать два принципиально разных для катания на роликах понятия: прижатие ноги к поверхности и перенос веса тела на ногу. Чтобы выполнить данное упражнение необходимо поставить одну (например, левую) ногу перпендикулярно к другой. Затем правая нога начинает ехать вперед, в то время как левая остается на месте и не пускает правую ехать дальше. Вес полностью находится на правой ноге. Правая выезжает вперед насколько позволяет растяжка. Когда ноги разъехались, их необходимо вернуть в исходное положение, не меняя расположения веса. Данное упражнение делается как на одну, так и на другую ногу.

— Змейка. Необходимо расставить конусы, на одной линии на расстоянии примерно полутора метров друг от друга. Взять небольшой разгон и начать их объезжать. Получится своеобразный слалом. Чтобы было проще ориентироваться ребёнку, можно нарисовать линию в виде змейки.

— Фонарик. Это упражнение подходит и новичкам, и более продвинутым роллерам. Исходное положение - пятки вместе, носки врозь, при этом ступни образуют угол 90 или больше градусов. Начинаем движение усилием мышц обеих ног и одновременно сгибаем ноги в коленях — ноги разъехались. Когда правая и левая находятся на расстоянии больше ширины плеч, начинаем их сводить, разгибая (но не до конца!) колени. Ноги не должны съезжаться, резко врезаясь друг в друга. Важный момент: обе ноги двигаются одновременно, ни одна из них не опережает другую. Не забываем про корпус: во время фонарика он должен умеренно наклоняться вперед. Чтобы выполнить фонарик, необходимо повторить все описанные выше движения несколько раз подряд. Можно использовать конусы для правильного выполнения упражнения.



— «Самокат» на роликах. Позволяет выработать правильную роллерскую походку и укрепить чувство равновесия.

Техника выполнения:

1. Одна нога постоянно едет или везет, так как на нее перенесён весь вес.
2. Другая нога постоянно толкает, хорошенько развернувшись носком в сторону (образуя угол почти 90 градусов).

Функция одной ноги — ехать, другой — толкать. Необходимо периодически менять ноги.

Содержание программы для 2 года обучения

Совершенствование техники изученных на 1 году обучения классических лыжных ходов, подъемов, поворотов. Изучение техники коньковых лыжных ходов.

Имитационные упражнения лыжной техники.

Имитируют отдельные элементы техники, стоя на одной ноге: работу рук, рук и туловища, рук и ног. То же, но с палками в руках.

Имитационные упражнения с палками.

— Выполнять маятникообразные движения палками вперед и назад, удерживая их вытянутыми вперед руками; пальцы разогнуты, палку слегка прижимать большим пальцем к кисти.

— И.п - как в упражнении 2; 1 – поднимая руки вперед, маховым движением вынести палки кольцами вперед; затем палки опустить кольцами на снег; 2- вернуться в и.п.

— И.п. – прямые руки отведены назад, палки отставлены назад так, что составляют с руками прямую линию, пальцы разжаты; 1 – вынести вперед почти прямые руки, придерживая палки так, чтобы кольца находились около креплений (ботинок); 2- поставить палки на снег; 3 – вернуться в и.п.

— То же, но не опуская палки на снег впереди (т.е. без счета).

— То же, но не опуская палки на снег сзади, а придерживая их указательными пальцами; рука и палка составляют прямую линию. Тем самым выполняется имитация работы рук при одновременном отталкивании.

— То же, но руки работают попеременно.

— Имитация попеременного двухшажного хода.

— То же, но добавить наклон туловища вперед во время имитации отталкивания.

— Имитация одновременного одношажного хода (на старте). И.п. – руки вниз, палки кольцами назад; 1 – после небольшого подседания, правая нога отводится назад, имитируя отталкивание (с места не сходить).

— Имитация одновременного одношажного хода (на дистанции). И.п. – то же; 1- руки вынести вперед, палки кольцами вперед; 2- палки маятникообразным движением перемещаются кольцами назад, а правая нога имитирует отталкивание; 3- подставляя правую ногу к левой, выполнить наклон туловища вперед, а руки отвести назад; палки не касаются снега; 4-6 – повторить упражнение, имитируя шаг левой ногой.

— Имитация одновременного двухшажного хода. И.п.- то же; 1- имитируя отталкивание правой ногой, руки вперед, вынося палки кольцами вперед; 2- палки маятникообразным движением перемещаются кольцами назад, а правая нога меняется с левой (имитируется отталкивание левой ногой); 3- подставляя левую ногу к правой, выполнить наклон туловища вперед, руки отвести назад; палки не касаются снега. Выполнив упражнение несколько раз, повторить то же, начиная с левой ноги.

Обучение технике лыжных ходов выполняют как правило, по такой схеме: упражнения на месте без лыж (в разминке); упражнения на лыжах на месте; упражнения при передвижении на лыжах.

Упражнения для изучения коньковых лыжных ходов

Техника коньковых ходов изучается в такой последовательности: полуконьковый, коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов рук), одновременно двухшажный, одношажный, и попеременный коньковые ходы.

При освоении отталкивания скользящим упором в качестве подводящих можно использовать такие упражнения:

1) поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см);

2) то же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;

3) то же, но при спуске под уклон 2-3° и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи от направления движения на угол до 24°;

4) преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра;

5) активное отталкивание лыжей вниз отведением при спуске наискось (вправо и влево);

6) то же с выполнением поворота переступанием к склону;

7) выполнение поворота переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;

8) выполнение поворота переступанием на укатанной ровной площадке при движении по кругу в начале в одну сторону, затем в другую;

9) то же при движении по восьмерке (равнина, пологий спуск);

10) передвижение коньковым ходом (без отталкивания руками) под уклон 2-3°, на равнине, в пологий (2-3°) подъем со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах и различным углом отведения (10-24°) носка толчковой и скользящей лыж в сторону от направления движения.

Упражнения для обучения элементам техники одновременного полуконькового хода (без лыж):

1. Имитация хода на месте, исходное положение (ИП) – стойка лыжника (СЛ), имитация движений ног. Перенести массу тела на одну ногу и, подседа на ней, отвести другую в сторону с выпрямлением в коленном и голеностопном суставах при небольшом наклоне туловища вперед. Вернуться в И.П. После 6 повторений поменять опорную ногу.

2. И.П. – С.Л. на левой ноге, руки вынесены вперед. Имитация движений ног в сочетании с отталкиванием руками. Повторить упр. 1, но при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в И.П. После 6 повторений поменять опорную ногу.

3. И.П. – С.Л. на левой ноге (руки свободно опущены или за спиной). Вернуться в И.П. толчком правой ноги. При повторениях менять опорную ногу.

4. И.П. – С.Л. на левой ноге, руки вынесены вперед. Имитация выпада в сочетании с отталкиванием руками. Повторить упр. 3, но при выпаде в сторону имитировать одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в И.П. При повторениях менять опорную ногу.

5. И.П. – СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. Развернуть носок правой ноги в сторону и, загрузив ее массой тела, сделать толчок этой же ногой и шаг левой вперед. Толчок ногой выполнять в сочетании с одновременным отталкиванием руками, а приставление ее к опорной ноге (левой) – с махом руками вперед. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками).

6. Повторить упр. 1 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

Упражнения для обучения отталкиванию ногой отведением и сгибанием ее (на лыжах):

1. Имитация И.П. для начала выведения маховой ноги вперед – в сторону. Стоя на месте, обозначить скольжение на почти выпрямленной левой ноге, туловище слегка наклонить вперед, кисти рук поднять на уровень головы, ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть правой лыжи завести скрестно над скользящей левой.

2. Из И.П. к упр. 1 одновременно с наклоном туловища вперед и обозначением отталкивания руками выведение маховой (правой) ноги вперед-в сторону на выпад (угол отведения носка лыжи от направления движения – 16-24°) и возвращение ее в И.П.

3. То же, но со сгибанием маховой (правой) ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при выведении ее вперед-в сторону на выпад и постепенный перенос части массы тела лыжника с опорной ноги с имитацией отталкивания руками (наклон туловища – 30-35°).

4. Из И.П. к упр. 1 активное отталкивание нижней лыжей при спуске наискось.

5. Отталкивание ногой отведением ее при спуске прямо под уклон 2-3°, на равнине.

Упражнения для обучения сочетанию отталкивания ногой с работой рук (на лыжах):

1. Стоя на месте, на почти выпрямленной левой ноге, туловище слегка наклонить вперед, кисти рук поднять на уровень головы, ботинок слегка согнутой в коленном суставе правой ноги подвести к левому, а пяточную часть правой лыжи завести скрестно над скользящей левой. Одновременно с наклоном туловища вперед и обозначением отталкивания руками выведение маховой (правой) ноги вперед-в сторону на выпад (угол отведения носка лыжи от направления движения – 16-24°) и возвращение ее в И.П.

2. Полуконьковый ход под уклон 2-3°, на равнине в медленном темпе без активного отталкивания руками.

3. То же с активным отталкиванием руками.

Первоначальное обучение технике одновременного двухшажного конькового хода начинается с освоения подводящих и имитационных упражнений, выполняемых на месте и в движении, с палками и без палок, которые способствуют в дальнейшем более качественному овладению отдельными действиями, фазами, связками элементов и передвижением в полной координации. Начинать осваивать ход следует с овладения отталкиванием левой и правой ногами. Угол отведения носка лыжи от направления передвижения спортсмена при отталкивании ногой и угол кантования лыжи изменять с учетом крутизны подъема и жесткости трассы.

Упражнения для обучения отдельным элементам одновременного двухшажного конькового хода (без лыж):

1. Имитация хода на месте, И.П. – низкая посадка лыжника, руки за спину. Поочередное выполнение выпадов вперед-вправо, вперед-влево.

2. Имитация движений ног и рук по разделениям на два счета. Из положения свободного скольжения на согнутой левой ноге, другая нога подтянута к опорной, руки отведены назад, туловище наклонено в перед, выполнение на счет «раз» отталкивания левой ногой, вынос другой

ноги махом вперед-в сторону и постепенный перенос на нее массы тела с одновременным выносом рук в перед; на счет «два» – имитация отталкивания руками, толчок правой ногой и плавный перенос массы тела на левую лыжу.

Упражнения для обучения согласованности работы ног и рук (на лыжах):

1. Имитация одновременного двухшажного конькового хода по разделениям на два счета из И.П., при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже: стойка на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону на угол 16-24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи так же повернут в сторону на тот же угол, кисти рук на уровне бедра левой (правой) ноги, туловище наклонено в перед; на счет «И» оттолкнутся левой (правой) ногой, вынести другую ногу махом вперед-в сторону, постепенно перенести на нее массу тела и одновременно вынести полусогнутые руки в перед (обозначить скольжение на одной лыже), на счет «раз» обозначить отталкивание руками, оттолкнутся правой (левой) ногой и плавно перенести массу тела на левую (правую) лыжу (руки сзади).

2. То же при движении под уклон 2-3°.

3. То же слитно.

4. То же на равнине, на пологом (2-6°) подъеме.

Упражнения для обучения технике одновременно двухшажного конькового хода в целом:

1. Передвижение без палок под уклон с имитацией отталкивания руками.

2. Передвижение с палками под уклон.

3. Передвижение с акцентом: на перенос веса тела с ноги на ногу; на согласованность движений рук и ног.

Обучение одновременному одношажному коньковому ходу начинают с освоения согласованности работы рук и ног, применяя имитационные упражнения на месте, что позволяет легче координировать движения. Далее изучают технику хода в целом.

Упражнения для обучения отдельным элементам одношажного конькового хода (без лыж):

1. Шаговая имитация хода на месте. Удобно начинать из ИП – СЛ, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперед-вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперед, подтянуть левую ногу к правой. Затем повторить одновременный толчок и мах руками при шаге-выпаде вперед-влево с переносом массы тела на другую (левую) ногу. Отталкивание руками сопровождать наклоном туловища. Обратить внимание на отличительный признак хода – на каждый шаг выполняют и толчок, и мах руками.

2. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте. При одновременном махе руками вперед выполнить шаг-выпад вперед-вправо и перенести массу тела на правую ногу, левую ногу подтянуть к правой и держать на весу. Затем сделать шаг-выпад вперед-влево с переносом массы тела на левую ногу и одновременным отталкиванием руками. Контролировать согласованную последовательность в махе руками на первый шаг и толчке – на второй шаг в каждом цикле хода. Через каждые 5-6 циклов движений менять направление первого шага, чтобы мах и толчок руками выполнять как под правую, так и под левую ноги.

3. Шаговая имитация хода в движении. На первый шаг вперед – в сторону выполнять одновременный мах руками вперед, на второй шаг вперед и в другую сторону делать одновременный толчок руками. При повторении изменять длину и частоту шагов, а также чередовать махи и отталкивания руками под правую и левую ноги. Выполнять без палок и с лыжными палками, полностью переносить массу тела на опорную ногу в каждом шаге.

4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента – подседание на толчковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью движений рук и ног. При имитации в движении вынужденную остановку в момент выноса палок вперед целесообразно по мере овладения более сложной среди коньковых ходов координацией заменить выполнением дополнительных шагов, что особенно эффективно при использовании лыжных палок.

5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет исключить вынужденную остановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально напряженным.

Упражнения для обучения согласованию работы ног и рук (на лыжах):

1. Имитация одновременного одношажного конькового

хода по разделениям на два счета. Из И.П., при котором обозначено свободное скольжение на согнутой левой (правой) ноге с отведенным в сторону на угол 16-24° носком лыжи, другая нога подтянута к опорной, носок лыжи так же повернут в сторону на тот же угол, согнутые руки в локтевых суставах вынесены вперед, на счет «раз» – оттолкнутся левой (правой) ногой, вынести другую ногу махом вперед-в сторону, постепенно перенести на нее массу тела в сочетании с имитацией одновременного отталкивания руками (кисти рук проводятся несколько выше коленного сустава), на счет «и» – обозначить свободное скольжение на правой (левой) лыже – вынос палок согнутыми в локтевых суставах руками (кольцами к себе), принятие И.П. для выполнения движений на счет «раз».

2. То же при движении под уклон 2-3°.

3. То же слитно.

4. То же на равнине, на пологом (2-6°) подъеме.

Упражнения для обучения технике одновременного одношажного конькового хода в целом:

1. Передвижение без палок под уклон с имитацией отталкивания руками.

2. Передвижение с палками под уклон.

3. Передвижение с акцентом на перенос веса тела с ноги на ногу, согласованность движений рук и ног.

Содержание программы для 3 года обучения

Совершенствование техники изученных на 1 и 2 году обучения классических лыжных ходов, способов подъема и поворотов. Совершенствование техники изученных на 2 году обучения коньковых ходов.

Совершенствование техники полуконькового хода.

1. Передвижение правосторонним и левосторонним вариантами одновременно полуконькового хода в различных условиях (под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами).

2. Передвижение данным ходом с разной интенсивностью как на равнине и подъеме, так и на спуске.

3. То же со сменой через каждые 8-10 циклов толчковой ноги (левая, правая, левая и т.д.).

4. Чередование конькового и одновременного бесшажного ходов при повторном прохождении отрезков 100-150 м с соревновательной скоростью, с ведением хронометража.

5. Проведение эстафет изученным способом.

Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода.

1. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, на подъемах различной длины и крутизны, с разной скоростью, в сочетании с другими ходами).

2. Проведение эстафет изучаемым способом.

Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода.

1. Передвижение одновременным одношажным коньковым ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, на подъемах различного профиля и с разной скоростью, в сочетании с другими ходами).

2. Проведение эстафет изучаемым способом на отрезках 50-200 м.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Требования к уровню квалификации педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность по программе, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у тренера-преподавателя для работы с детьми с ОВЗ.

Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
2. Копе К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1993.
3. Макарычев, М.А. Александр Тихонов: лучший спортсмен XX века / М.А. Макарычев. – М.: Вече, 2016.
4. Смирнов Г. Все русские звезды мировой лыжни/ Г.Смирнов. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.

Список литературы для родителей:

1. Браун Н. Подготовка лыж. Полное руководство/Н.Браун. – М., 2014.
2. Гаскил С. Беговые лыжи для всех/ С.Гаскил. – М., 2014.
3. Раменская, Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Буки Веди, 2015.
4. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж/ А.А.Смирнов. – М.: ФиС, 2006

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.fizkult-ura.ru>
5. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>
6. Федерация лыжных гонок России. Режим доступа: www.flgr.ru.

Перечень аудиовизуальных средств

Видеопроектор с экраном. Компьютер. Телевизор. Фотоаппарат

Материально-техническое обеспечение

Место проведения учебно-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 6.

Таблица 6

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лыжи гоночные	пар	10
2.	Крепления лыжные	пар	10
3.	Палки для лыжных гонок	пар	10
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Термометр наружный	штук	4
7.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Доска информационная	штук	1
9.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	1
10.	Коврик гимнастический	штук	10
11.	Набивные мячи от 1 до 2 кг	комплект	2
12.	Мяч баскетбольный	штук	1
13.	Мяч волейбольный	штук	1
14.	Мяч теннисный	штук	10
15.	Мяч футбольный	штук	1
16.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
17.	Секундомер	штук	4
18.	Скакалка гимнастическая	штук	12
19.	Скамейка гимнастическая	штук	2
20.	Стенка гимнастическая	штук	4
21.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
22.	Эспандер лыжника	штук	10
23.	Подушка балансировочная	штук	2
24.	Конус малый	штук	40

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

—При осуществлении учебно-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.

— Учебно-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.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

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

- текущий контроль;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем на каждом занятии, промежуточная аттестация – в конце каждого года обучения, итоговая аттестация – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение, беседа.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

- беседа, тестирование, соревнования.

Промежуточную и итоговую аттестацию проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству, а также вопросы для проверочной беседы по теоретическим основам физической культуры и спорта. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблицах 7-10, лист индивидуального мониторинга обучающегося в таблице 11.

Таблица 7

Контрольные упражнения (тесты) по ОФП для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся с интеллектуальными нарушениями

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)							
	5	2	4	3	6	5	10	6
	Подъем туловища лежа на полу (за 1 мин)							
	17	15	20	18	22	20	28	22
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							
	-1	+1	+1	+2	+3	+4	+4	+5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	100	88	108	98	118	108	132	112

Таблица 8

**Контрольные упражнения (тесты) по ОФП
для промежуточной и итоговой аттестации
обучающихся с нарушениями слуха**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)							
	5	2	7	4	8	7	15	8
	Подъем туловища лежа на полу (за 1 мин)							
	18	16	24	20	28	24	30	26
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							
	+1	+2	+2	+2	+3	+4	+4	+5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	110	100	125	105	130	120	150	130

Таблица 9

**Контрольные упражнения (тесты) по ОФП
для промежуточной и итоговой аттестации
обучающихся с нарушениями ОДА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	7-8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Силовая выносливость	Поднимание туловища лежа на полу (количество раз)							
	10	8	12	10	15	12	20	18
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)							
	-1	+2	0	+2	+1	+3	+4	+5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)							
	80	70	90	80	100	90	118	95

Таблица 10

Контрольные упражнения для тестирования технического мастерства

Год обучения	Контрольные упражнения и система оценок
1	Преодоление дистанции 1 км на лыжах по слабопересеченной местности с демонстрацией техники: 1. попеременного двухшажного и одновременного одношажного хода 2. спуска с горы в высокой стойке 3. торможения «плугом» 4. подъема в гору «елочкой» 5. поворота переступанием
2	Преодоление дистанции 1 км на лыжах по слабопересеченной местности с демонстрацией техники:

Продолжение таблицы 10

	1. попеременного двухшажного хода 2. спуска с горы в высокой стойке 3. торможения «плугом» 4. подъема в гору ступающим или скользящим шагом поворота переступанием
3	Преодоление дистанции 1 км на лыжах по слабопересеченной местности с демонстрацией техники: 1. одновременного двухшажного конькового хода 2. спуска с горы в низкой стойке 3. торможения «плугом» 4. подъема в гору «елочкой» 5. поворота переступанием
Для всех годов обучения	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

Таблица 11

Лист индивидуального мониторинга обучающегося

ФИО обучающегося									
Дата рождения									
Диагноз									
ФИО родителя (законного представителя)									
Контакты родителя (законного представителя)									
№	Дата	Инструктор	Температура воздуха	Погода	Оборудование	Выполненные упражнения	Состояние обучающегося	подпись тренера-преподавателя	подпись родителя

**Вопросы для проверки знаний в предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

- Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж
 - длина палок на 30 см меньше роста лыжника
 - длина палок равна росту лыжника
 - длина палок немного больше роста лыжника
- Укажите правильный вариант держания лыжной палки
 - кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку

- b. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
 - c. правильны оба варианта
3. Перечислите основные способы передвижения на лыжах
- a. классический и коньковые стили передвижения
 - b. лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
 - c. переходы с одного лыжного хода на другой
4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
- a. может не уступать лыжню
 - b. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
 - c. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей
5. Самый простой способ торможения на лыжах:
- a. «плугом»
 - b. «на параллельных лыжах»
 - c. «полуплугом»
6. При обгоне лыжника подают сигнал:
- a. свистком
 - b. голосом
 - c. касанием палкой
7. Основной классический ход в лыжной подготовке:
- a. попеременный двухшажный
 - b. одновременный одношажный
 - c. одновременный двухшажный
8. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:
- a. быстроту
 - b. силу
 - c. выносливость
9. Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)
- a. лыжные гонки
 - b. биатлон,
 - c. фристайл
10. Как называются стойки спусков со склона
- a. высокая, средняя, низкая
 - b. с выпрямленными ногами и в полуприседе
 - c. глубокая, низкая, прямая
11. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- a. «лесенкой»
 - b. «елочкой»
 - c. беговым шагом

Оценивание:

«5» - 11-9 правильных ответов

«4» - 9-7 правильных ответов

«3» - 6-5 правильных ответов

«2» - 4 и ниже правильных ответов

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Особенности работы с детьми с ОВЗ:

- построение индивидуальной модели взаимодействия с ребенком на основе его возможностей и потребностей;
- создание благоприятного психологического климата, способствующего установлению доверительных отношений между тренером-преподавателем и обучающимся, самореализации ребенка и направленному педагогическому воздействию;
- моделирование ситуации успеха с учетом уровня развития ребенка, позволяющей осваивать изучаемый материал в индивидуальном темпе.

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. Особое внимание уделяется игровому методу. Детям с ОВЗ свойственна эмоциональная неуравновешенность, которая выражается в резкой смене и неадекватности реакций, неловких беспокойных движениях, прерывистой речи. Игровые упражнения помогают достижению мышечного расслабления и восстановлению эмоционального фона.

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

Особенности организации занятий

При организации занятий с детьми с ОВЗ последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если обучающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия. Обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах в многолетнем цикле у умственно отсталых спортсменов следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть ежегодное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники избранного вида спорта, что обусловлено слабостью закрепления условно-рефлекторных связей.

Определяющим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно - сосудистой и дыхательной систем, но главное — сниженная способность к волевым усилиям. Основными методами развития общей выносливости являются: метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный метод. Для развития специальной выносливости применяются: равномерный метод, соревновательный и игровой.

Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей занимающихся. Используется метод непредельных усилий, метод круговой тренировки, игровой метод. Методика развития мышечной силы реализуется в двух направлениях: общая силовая подготовка, направленная на развитие всех мышечных групп, рассматривается как базовый уровень силовых способностей; специальная силовая подготовка, направленная на развитие силовых способностей, формирование компенсаторных механизмов, применительно к определённому виду деятельности (спортивной).

Скоростные качества у детей с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер. Основными методами воспитания скоростных способностей является повторный, игровой и соревновательный.

Наиболее эффективным методом развития выносливости у детей с ОВЗ является игровой. Подвижные игры включают разнообразные виды перемещений, ускорения, прыжки, эстафеты, переноску груза, естественным образом активизируют аэробные процессы, при систематических воздействиях повышают уровень скоростных способностей и работоспособности, стимулируют положительные эмоции. Основными методами воспитания скоростных способностей для детей с умеренной степенью умственной отсталости является игровой и соревновательный. При подборе инвентаря для умственно отсталых детей следует отойти от известных правил. Для начального обучения надо использовать лыжи на 10-15 см короче, чем по общепринятым нормам, а при дальнейшем обучении на 5-10 см. Лыжные палки могут быть укороченными на 5-7 см от нормы или соответствовать ей. Лыжный инвентарь нужно подбирать в соответствии с ростом и массой тела занимающегося.

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Занятие с глухими детьми строится по общепринятой схеме и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части занятия необходимо сосредоточить внимание обучающихся на решении основных его задач. Первые упражнения

должны быть лёгкими по нагрузке: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте. В основной части занятия решают наиболее сложные учебно-воспитательные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств личности. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал.

Упражнения для развития физических способностей обычно проводят в такой последовательности: скорость, быстрота двигательного действия, сила, выносливость. Упражнения должны носить игровой и соревновательный характер. Для развития быстроты и скорости применяют бег с ускорением, эстафеты, игры с передвижением, прыжками, переносом мячей. Для развития скоростно-силовых способностей, больше времени отводят упражнениям с мячами: подбрасывания вверх, броски, передачи, прыжки с продвижением на одной ноге, на двух ногах, прыжки через предметы. Для развития равновесия используют статические и динамические упражнения: ходьбу по скамейке, ленточке; ходьбу на носках, левым и правым боком; стойку на одной ноге, на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами.

В заключительной части занятия рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения. При выполнении специальных упражнений на занятиях с глухими детьми чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный. Общая схема проведения занятия с ребёнком с нарушением слуха:

1. Обращение на себя внимания учащихся.
2. Показ упражнения.
3. Демонстрация графического изображения упражнения (схема, рисунок, фото).
4. Называние упражнения, его основных элементов.
5. Повторение (2-3 раза) учениками полученной информации (с устным проговариванием вслух).

Требования к проведению занятия:

- знать основные и сопутствующие заболевания у учащихся;
- щадящая физическая нагрузка, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности учащихся;
- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию ребёнка;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами следует выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе занятия знакомить детей с инвентарём, который использует;
- на занятии следует постоянно разговаривать с учащимися, комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими учащимися тренеру-преподавателю следует располагаться чуть сбоку и сзади от учащегося, чтобы его губы были на расстоянии 10-20 см от лучше слышащего уха учащегося. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать,

т.к. ребёнок воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;

- тренеру-преподавателю следует говорить с учащимися так, чтобы они видели его лицо – мимика и движения губ помогают им понять слова; не стоит говорить с учащимися стоя к ним спиной – в этом случае звук голоса ослабляется в два раза;

- важно говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей – меньше маскируется окружающими шумами;

- приближаясь к ребёнку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он тренера увидел, он не слышит, приближения и прикосновения может его испугать.

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими обучающимися необходимо учитывать, что у них основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям, поэтому особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Особенности подхода к обучению технике передвижения на лыжах детей с отклонениями в развитии:

- подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего изучению движению;

- развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;

- обучение основам, базовым элементам, необходимым для овладения данным движением («школа лыжника»), научить пользоваться ими в различных условиях;

- развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным движением;

- подведение к выполнению данного движения с помощью обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

В лыжных гонках выбор способа передвижения и его применение зависит от конкретных условий рельефа и трассы, а также от тактических задач. Способы передвижения на лыжах разделяются на основные группы: ходы, подъемы, спуски, повороты, торможения и преодоления неровностей.

Методические пособия и дидактический материал:

1. Газизов Ф.Г. Обучение коньковым лыжным ходам: Учебно-методическое пособие. – Казань, 2018. – 50 с.

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

3. Копе К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1993.

4. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие/ сост. В.Н.Платонов, Д.Е.Баянкина, П.Е.Тюльков, О.П.Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 306 с.

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

6. Карточки-задания для развития двигательных качеств.

7. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники.

8. Подборка журналов о лыжном спорте.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Ожидаемые результаты:

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Таблица 12

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения
ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на учебно-тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"
	Беседа "Безопасный интернет"
	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"
март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация
	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»

	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
2. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие/М.: Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
3. 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.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
5. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. Пособие.- 2-е изд.доп.и испр. - М.: Советский спорт, 2004.-96с.
6. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры.- М: Советский спорт, 2004.- 104с.
7. Гордияш Е.Л. Физическое воспитание в школе. Волгоград, 2008.
8. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
9. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
10. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019
11. Железняк Ю.Д., Чачин А.В.. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ «Советский спорт» Москва, 2004.
12. Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта: метод. пособие. - Тюмень, 2008.
13. Копе К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1993.
14. 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.
15. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс,2002.-140с.
16. 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.
17. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005.
18. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
19. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
20. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 1992.
21. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
22. Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850)
23. Михалёнок Е.В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций/ Е.В.Михалёнок, И.Л. Александрович. – М.: Лань, 2022.
24. Никитушкин В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов. М.: Москва, 2009.

25. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
26. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах/ В.Н. Плохой; под ред. А.А. Алексеева. – М.: Спорт, 2018.
27. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М., 2000.
28. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период/ Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина. – М.: Дивизион, 2015.
29. Румянцева Н.В. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах. Учебное пособие для СПО / Н.В.Румянцева, Н.Н. Мелентьева. – М.: Лань, 2022.
30. Румянцева Н.В. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие / Н.В.Румянцева, Н.Н. Мелентьева. – М.: Спорт, 2016.
31. Сборник. Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика). СПб.: Санкт- Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта,2005.- 176 с.
32. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. Учебник/ Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Бабкин. – М.: Академия, 2013.
33. Скорохатова Г.В. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины. Учебное пособие/ Г.В. Скорохатова, З.Ю. Ансимова, Ю.Я. Лобанов; под ред. Г.В. Скорохатовой. – М.: Лань, 2020.
34. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: Учебное пособие / Авторы – составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2007.- 296с.
35. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
36. 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.
37. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/Под ред. Л.В. Шапковой.- М.: Советский спорт.2003. – 464с.
38. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.