

**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 № 3 от 13.04.2023

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «СШ №2»
г.Тобольска
С.В.Зайцева
Приказ № 022/1-о от 17.05.2023

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

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **стартовый**
Возраст обучающихся: **7-17 лет**
Нормативный срок освоения: **1 год (114 часов)**

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

Тобольск 2023

СОДЕРЖАНИЕ**Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	12

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14
2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	27
3.1. Кадровое обеспечение	27
3.2. Информационное обеспечение	27
3.3. Материально-техническое обеспечение	28
3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	29
4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	31
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	32
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	36
7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	38
8. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	39
9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	41
ПРИЛОЖЕНИЯ	43

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Нормативной базой для разработки Программы является:

— 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»;

— Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— 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 данной программы заключается в расширении двигательных возможностей детей, в создании условий для компенсации дефицита их двигательной активности. Поскольку в нашем регионе зима продолжительная и снежная, лыжные гонки являются самым доступным и массовым видом спорта. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию младших школьников, положительно влияют на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила,

ловкость. Занятия в рамках данной программы позволят детям попробовать себя в виде спорта «лыжные гонки» и предоставят возможность для самоопределения в выборе вида спорта для дальнейших регулярных занятий в спортивной школе.

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

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что содержание курса позволяет ознакомить детей 7-17 лет со спецификой циклических видов спорта, способствует развитию координации, выносливости, мышечной силы, овладению специфическими движениями начинающего лыжника, обучает грамотно использовать на снегу лыжи и палки. Занятия имеют оздоровительную направленность, способствуют развитию волевых качеств личности, повышению работоспособности детей. По завершении программы обучающиеся, успешно прошедшие аттестацию, могут быть зачислены в спортивную школу для обучения по программе базового уровня.

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

Уровень освоения программы – стартовый.

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

Адресат программы: дети 7-17 лет.

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

Язык обучения – русский.

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

Формы организации учебно-тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, видеозанятия, онлайн-занятия; соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами (развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений) и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности;

контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

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

Минимальная наполняемость группы – 15 человек, максимальная – 25 человек. При использовании дистанционных технологий занятия организуются в соответствии с утвержденным расписанием либо индивидуально в свободном режиме. В расписании занятий возможны изменения.

Объем программы – 114 учебных часов.

Нормативный срок освоения – 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 38 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – в очной форме 45 минут, в дистанционной – 35 минут.

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.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей и подростков, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики лыжных гонок.

Задачи программы:

1) 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 элементам техники лыжных гонок;

— формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

2) воспитательные:

— воспитывать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, уверенность в себе;

3) развивающие:

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

— развивать задатки и склонности к различным видам спорта;

— содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение самостоятельно работать по предложенному тренером-преподавателем плану;
- умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях.

Коммуникативные УДД:

- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- умение договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты программы:

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

— знание и соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжными гонками;

- соблюдение требований к спортивному инвентарю и экипировке лыжника;
- применение гигиенических знаний и навыков в повседневной жизни;

в области «*Общая физическая подготовка*»:

— освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений;

— умение точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр;

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

— овладение техникой попеременного двухшажного хода с палками, попеременного и одновременного бесшажного хода, поворота переступанием в движении;

— овладение техникой подъема «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спусков в различных стойках;

— овладение техникой торможения «плугом».

По окончании реализации программы и успешном прохождении индивидуального отбора обучающиеся могут быть зачислены на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки при наличии свободных мест.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности двигательных навыков и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации в лыжных гонках на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

3. 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.

Программный материал систематизирован по трем основным направлениям:

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

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

3. Вариативный компонент – начальное обучение технике лыжных гонок.

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, технико-тактической 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 и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники лыжных гонок.

Таблица 1

Учебный план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	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	-	Проверочная беседа	3	3	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.2.	Оборудование и инвентарь	2	2	-		2	2	-	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения			Формы итоговой аттестации	Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			Формы итоговой аттестации
		Количество часов				Количество часов			
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	2	2	-	Проверочная беседа	2	2	-	Проверочная беседа онлайн (ZOOM)
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжных гонок как вида спорта. Правила проведения соревнований	3	3	-		3	3	-	
Раздел 2. Общая физическая подготовка									
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	0	0	0	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения онлайн (ZOOM)
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств	24	3	21		30	4	26	
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой лыжных гонок	24	3	21		24	3	21	
2.4.	Подвижные игры и эстафеты	6	0,75	5,25		6	0,75	5,25	
Раздел 3. Вид спорта – лыжные гонки									
3.1.	Обучение поворотам на месте и в движении	10	1,25	8,75	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	10	1,25	8,75	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения (имитация) онлайн (ZOOM)
3.2.	Обучение технике спуска и подъема	10	1,25	8,75		10	1,25	8,75	
3.3.	Обучение технике передвижения классическими лыжными ходами	22	2,75	19,25		22	2,75	19,25	

Продолжение таблицы 1

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы итоговой аттестации	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика	
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование									
4.1.	Преодоление дистанции 1 км	1	-	1	Соревнования	1	-	1	Выполнение контрольных упражнений (имитация лыжных ходов) онлайн
4.2.	Тестирование	1		1	Выполнение контрольных упражнений	1		1	
	Итого:	114	22,75	91,25		114	22,75	91,25	

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

4. 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. Антидопинговые правила в современном спорте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1 Строевые упражнения

Очный формат:

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2.2. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

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.

2.3. 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 стойки спуска и торможения.

2.4. Подвижные игры и эстафеты

Очный формат

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

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

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

Очный формат с использованием дистанционных технологий

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

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

Раздел 3. 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

Очный формат

3.1. Обучение поворотам на месте и в движении

Техника поворота «переступанием» на месте и в движении.

3.2. Обучение технике спуска и подъема

Техника спуска с пологого склона в высокой стойке. Техника подъема «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Техника торможения «полуплугом», соскальзыванием, падением, «плугом», «упором», «поворотом».

3.3. Обучение технике передвижения классическими лыжными ходами

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, коньковый ход без палок.

Очный формат с использованием дистанционных технологий

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

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Преодоление дистанции 1 км

Очный формат

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

Очный формат с использованием дистанционных технологий

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

4.2. Тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП и собеседование по теории.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

1. 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

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
с 01 сентября по 30 июня	38	очная	114/3	114/3	1 час	май	Беседа, контрольные упражнения, соревнования

2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

2.1. Рабочая программа дисциплины «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Объем: 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:

Обучающиеся должны знать:

— правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками в спортивном зале и на улице;

— историю вида спорта «лыжные гонки»;

— требования к спортивному инвентарю и экипировке лыжника.

Обучающиеся должны уметь:

— применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни;

— нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности.

Обучающиеся должны владеть:

— навыками здорового и безопасного образа жизни;

— терминологией вида спорта «лыжные гонки».

Содержание программы

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.

2.2. Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Объем: 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;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- правила подвижных игр.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды и перестроения;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, прыжках, акробатические упражнения;
- самостоятельно организовать повседневную двигательную активность;
- распределять функции и роли в совместной деятельности, договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- точно и своевременно выполнять задания и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.

Обучающиеся должны владеть:

- техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- приемами оценки функционального состояния организма в процессе учебно-тренировочного занятия.

Содержание программы

1. Строевая подготовка

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

2. 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, приведение, 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; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра из положения лежа на спине; круговые движения ногами (педальевидные) 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; поднимание 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 подниманием 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; поднимание 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, поднимание 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 (скакалками), 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 гимнастической палкой - наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой;

— 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 с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др.;

— Упражнения со стулом - стойка на руках с упором в спинку и сиденье стула; наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами); поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать) и др.;

— 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 раной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, 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.;
- ✓ Кольца и перекладина - размахивание, вращение ногами, висы прогнувшись, согнувшись, раскачивание, повороты на каче спереди и сзади, соскоки на каче вперед и назад;
- ✓ Канат, шест - лазание по вертикальному шесту или по канату с помощью рук и ног, лазание без помощи ног, размахивание в висе, подъем разгибом, переворот в упор, соскоки и др.;
- ✓ Брусья - сгибание и разгибание рук в упоре, размахивание в упоре на предплечьях и упоре на руках, из упора махом назад сгибание рук, махом вперед разгибание, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка па плечах

3.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 преподнимая их;

— стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держат на весу кольцами назад);

— поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в коленном суставе, с опорой на палки);

— поочередное поднятие согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи (с опорой и без опоры на палки);

— поочередное поднятие 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 поднятие 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 полшагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек);

— 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).

4. Подвижные игры и эстафеты

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

2.3. Рабочая программа дисциплины «Вид спорта – лыжные гонки»

Объем: 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;

— воспитывать трудолюбие и целеустремленность, чувство коллективизма;

— развивать задатки и склонности к лыжному спорту.

Планируемые результаты и требования к ним:

Обучающиеся должны знать:

— способы передвижения на лыжах.

Обучающиеся должны уметь:

– видеть ошибки при выполнении заданий и исправлять их;

– работать в коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;

— взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;

— соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни.

Обучающиеся должны владеть:

— техникой попеременного двухшажного хода с палками, попеременного и одновременного бесшажного хода, поворота переступанием в движении;

— техникой подъема «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спусков в различных стойках;

— техникой торможения «плугом».

Содержание программы

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 лыжне. 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 выносятся 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 уtramбованной 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. Ногу 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 меняя 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 – 10см.)

— 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; переkreщивание носков лыж; слишком неглубокое приседание и незначительное сведение коленей; слишком малое разведение пяток; неравномерное торможение или торможение лишь одной ногой.

Торможение упором. На месте.

— Принять положение торможения.

— Многократное отведение правой лыжи в сторону, масса тела на левой лыже; лыжа отводится лишь слегка наклоненной (почти плоско) и все время касается снега, носки лыж остаются на месте.

— То же выполнить левой лыжей.

— Многократное отведение правой лыжи в сторону с постановкой а ребро в конце ее перемещения

— То же выполнить левой лыжей.

На утрамбованной площадке. Упражнения выполняют многократно при передвижении поперек площадки. Начав выполнять упражнение с одной ноги, повторяют его с другой.

— Оттолкнувшись палками, отвести пятку правой лыжи в сторону, не ставя ее на ребро, и проскользнуть в этом положении; левая лыжа перемещается прямо, не ставится на ребро, на нее в основном перенесена масса тела.

— То же, но, немного проскользив, поставить правую лыжу на ребро и присесть поглубже.

— То же, но с одновременным отведением лыжи в сторону и плавной постановкой ее на ребро.

— На горке. Выполнение торможения на выкате.

— 10. То же на склоне.

Характерные ошибки те же, что и при торможении «плугом», за исключением части последнего замечания (торможение одной ногой).

Поворот упором. На месте.

— Принять положение торможения упором правой ногой. Смещать массу тела с левой ноги на правую и наоборот. При этом лыжи не должны менять своего положения, правая лыжа должна быть поставлена на ребро, а проекция центра массы тела, смещаясь, должна оставаться между лыжами. выполни упражнение несколько раз, поменять положение ног и повторить упражнение.

— То же, но как бы приподнимая левую ногу, освобождая ее от нагрузки.

— На горке. Начинать выполнять все упражнения с одной ноги, а затем с другой: чтобы все занимающиеся поворачивали в одну сторону и не мешали друг другу.

— Во время спуска в начале выполнить торможение упором правой ногой, а затем перенести массу тела на правую ногу и выполнить поворот.

— Отвести правую ногу в положении упора и перенести на нее массу тела, освобождая левую ногу.

— То же, но с последующим приставлением левой лыжи к правой.

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.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. 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).

Учреждение вправе привлекать к реализации программы лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности программы, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

3.2. 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 «ФизкульУра». 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

3.3. 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 3.

Таблица 3

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

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

3.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

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

1. Общие требования безопасности:

- К 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.

4. 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;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем на каждом занятии, итоговая аттестация – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

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

Формы итоговой аттестации:

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

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.

5. 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 4 и 5, карта педагогического наблюдения в таблице 6.

Таблица 4

Контрольные упражнения (тесты) при очной форме обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	<p>Преодоление дистанции 1 км на лыжах по слабопересеченной местности с демонстрацией техники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Оценивается по 5-балльной системе:</p> <p>5 – правильное самостоятельное выполнение элемента</p> <p>4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями</p> <p>3 – требуется помощь в выполнении элемента</p> <p>2 – выполнение элемента с помощью педагога с существенными замечаниями</p> <p>1 – полностью неправильное выполнение элемента</p>	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (за 30 с не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	<p>Выполнение отдельных элементов техники лыжных гонок (имитационные упражнения):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход 2. спуск с горы в высокой стойке 3. торможение «плугом» 4. подъем в гору «елочкой» 5. поворот переступанием <p>Оценивается по 5-балльной системе: 5 – правильное самостоятельное выполнение упражнения 4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями 3 – требуется помощь в выполнении упражнения 2 – выполнение упражнения с помощью педагога с существенными замечаниями 1 – полностью неправильное выполнение упражнения</p>	

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

№	Разделы	Формирование представлений о ЗОЖ						Физическая культура								Итоговый показатель (среднее значение)		
		Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закапывание зловонное питание)		Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияния на здоровье		Знает и соблюдает правила личной гигиены		Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног		Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие		Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.)		Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр			Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия	
		начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	начало уч.	конец уч.	
	Ф.И. ребенка																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

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

1. 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

2. Укажите правильный вариант держания лыжной палки

- кость продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
- кость продевается в ремешок снизу и упирается на него
- правильны оба варианта

3. Перечислите основные способы передвижения на лыжах

- классический и коньковые стили передвижения
- лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
- переходы с одного лыжного хода на другой

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

- может не уступить 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 ход в лыжной подготовке по школьной программе:
- a. попеременный двухшажный
 - b. одновременный одношажный
 - c. одновременный двухшажный
8. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
- a. армрестлинг
 - b. биатлон
 - c. бобслей
9. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:
- a. быстроту
 - b. силу
 - c. выносливость
10. Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)
- a. лыжные гонки
 - b. биатлон,
 - c. фристайл
11. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам
- a. Норвегии
 - b. Франции
 - c. Финляндии
12. Как называются стойки спусков со склона
- a. высокая, средняя, низкая
 - b. с выпрямленными ногами и в полуприседе
 - c. глубокая, низкая, прямая
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- a. «лесенкой»
 - b. «елочкой»
 - c. беговым шагом
- Оценивание:
- «5» - 13-11 правильных ответов
 - «4» - 10-8 правильных ответов
 - «3» - 7-6 правильных ответов
 - «2» - 5 и ниже правильных ответов

6. 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 видов спорта;

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

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

Приемы и методы обучения:

— словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;

— наглядные: непосредственный и опосредованный показ;

— практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;

— методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

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

Изучение способов передвижения на лыжах осуществляется в следующем порядке: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный четырехшажный ход и способы перехода с хода на ход.

Спуски на лыжах изучаются в такой последовательности: спуск в основной стойке, в высокой стойке, в низкой стойке, специальные стойки (стойка отдыха, аэродинамическая и др.).

Изучение подъемов на лыжах начинается с подъемов попеременными способами - ступающим, а затем скользящим шагом, позднее для лыжников-гонщиков - и подъем беговым шагом. В дальнейшем обучают подъему «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой».

Торможения изучаются: упором, «плугом», соскальзыванием, падением, торможение палками.

Изучение способов поворотов в движении осуществляется в следующем порядке: переступанием, упором, «плугом», из упора, «ножницами», на параллельных лыжах.

Способы передвижения на лыжах, в зависимости от их сложности, разучиваются целостным или расчлененным методами обучения. Преимущество целостного изучения способов передвижения в том, что при этом не нарушаются биодинамические связи между отдельными фазами движений.

Последовательность изучения наиболее сложных приемов техники лыжных ходов:

— Первый этап обучения – создание ясного и четкого представления об изучаемом способе передвижения на лыжах и передача занимающимся необходимых знаний о нем. Для этого необходимо назвать способ передвижения и показать его в целом, объяснить сущность и указать наиболее типичные условия применения, показать способ еще раз в замедленном темпе или по частям с кратким разъяснением основ технического выполнения. Воспроизведение способа передвижения обучающимися в облегченных условиях.

— Второй этап обучения – овладение основой изучаемого способа передвижения и выполнение его в целом. Для этого необходимо объяснить и показать, что является главным, основным в изучаемом способе передвижения, выполнить его по элементам, подобрав наиболее благоприятные и облегченные условия для изучения. При необходимости как для овладения основами изучаемого способа передвижения, так и для исправления ошибок используют серию подводящих упражнений.

— Третий этап обучения – закрепление освоенного способа передвижения, обучение целесообразному его использованию в различных условиях и в сочетании с другими способами. Для этого необходимо выполнять и совершенствовать технику изучаемого способа на различном рельефе с различной скоростью.

Методические разработки:

- Календарно-тематическое планирование программного материала (приложение 1).
- Тесты для контроля уровня усвоения теоретического материала (приложение 2).
- Методика обучения ходьбе на лыжах детей 6-7 лет (приложение 3).
- Упражнения и игры для обучения детей 6-7 лет ходьбе на лыжах; методические рекомендации к их использованию на занятиях (приложение 4)

Методические пособия и дидактический материал:

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

Для организации дистанционного обучения:

Проведение занятий на платформе для онлайн-конференций Zoom. Общение с родителями в приложении-мессенджере Viber.

7. 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.

8. 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.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

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"

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2009. – 416 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
4. Гордияш Е.Л. Физическое воспитание в школе. Волгоград, 2008.
5. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
7. 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
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В.. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ «Советский спорт» Москва, 2004.
9. Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта: метод. пособие. - Тюмень, 2008.
10. Копе К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1993.
11. 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.
12. 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.
13. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физическая культура, 2005.
14. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
16. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 1992.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
18. Михалёнок Е.В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций/ Е.В.Михалёнок, И.Л. Александрович. – М.: Лань, 2022.
19. Никитушкин В.Г. Методическое пособие: Современная подготовка юных спортсменов. М.: Москва, 2009.
20. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
21. 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.
22. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М., 2000.
23. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период/ Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина. – М.: Дивизион, 2015.
24. 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.
25. Румянцева Н.В. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методическое пособие / Н.В.Румянцева, Н.Н. Мелентьева. – М.: Спорт, 2016.

26. 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.
27. Скорохватова Г.В. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины. Учебное пособие/ Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Ю.Я. Лобанов; под ред. Г.В. Скорохватовой. – М.: Лань, 2020.
28. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
29. 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.
30. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование программного материала

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Сентябрь По расписанию	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, правила поведения в спортивной школе.	Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Очная	Занятие, стадион Тобол	1	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
2-3	Сентябрь По расписанию	Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Очная	Занятие, стадион Тобол	2	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
4-6	Сентябрь По расписанию	Развитие выносливости	Кроссовая подготовка	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

7-9	Сентябрь По расписанию	Изучение техники классических лыжных ходов	Обучение специальным имитационным упражнениям лыжника-гонщика для овладения техникой классических лыжных ходов на месте.	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
10-13	Сентябрь По расписанию	Развитие выносливости	Кросс по равнинной местности. Комплекс ОРУ. Обучение специально-беговым легкоатлетическим упражнениям. Подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие быстроты и ловкости.	Очная	Занятие, стадион Тобол	4	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
14-16	Октябрь По расписанию	Изучение техники классических лыжных ходов	Кросс по равнинной местности. Обучение специальным имитационным упражнениям лыжника-гонщика для овладения техникой классических лыжных ходов в движении.	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
17-19	Октябрь По расписанию	Развитие силы	Комплекс силовой гимнастики на все группы мышц.	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

20-22	Октябрь По расписанию	Развитие скоростных способностей.	Бег по стадиону. Ускорения на короткие отрезки. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
23-25	Октябрь По расписанию	Изучение техники подъема. Развитие координационных способностей	Кросс с шаговой имитацией по пересеченной местности в подъем малой крутизны. Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие координационных способностей.	Очная	Занятие, стадион Тобол	3	Педагогическое наблюдение
				Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
26-33	Ноябрь По расписанию	Изучение стойки лыжника. Правила поведения и техника безопасности. Лыжный инвентарь	Переноска и надевание лыж. Строевые команды и строевые упражнения. Подготовительные (подводящие) упражнения начинающего лыжника без палок.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	8	Педагогическое наблюдение
			Переноска и надевание лыж (показ). Подготовительные (подводящие) упражнения начинающего лыжника без палок. Упражнения для развития равновесия, координации	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
34-39	Ноябрь По расписанию	Изучение техники поворотов на месте и в движении. Развитие координации	Игры «Веер», «Кто быстрее повернется», «Солнышко», «Змейка», «Зигзаги». Ступающий шаг (игровая форма упражнений), игра «Поезд».	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	6	Педагогическое наблюдение
			Имитационные	Очная с	Онлайн		

			упражнения для изучения техники поворотов на месте и в движении. Упражнения для развития координации	использованием дистанционных технологий	занятие на платформе ZOOM		
40-47	Декабрь По расписанию	Закрепление техники поворотов на месте и в движении. Развитие координации	Поворот переступанием вокруг пяток лыж, на время. Поворот переступанием вокруг носков лыж, на время. Поворот махом правой вправо и махом левой влево, на время. Игра «Повороты»	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	8	Педагогическое наблюдение
			Глубокое выпрыгивание из полуприседа на месте с поворотами на 90 градусов. Упражнения для развития координации.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
48-55	Декабрь-январь По расписанию	Закрепление техники ступающего шага.	Игра «Снежинка». Подвижная игра на лыжах на закрепление обучения скользящего и ступающего шага на лыжах без палок: «Нападение акулы»	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	8	Педагогическое наблюдение
			Глубокие выпады с продвижением вперед. Выпады на месте.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
56-60	Январь По расписанию	Изучение техники скользящего шага. Развитие выносливости	Основные элементы техники скользящего шага. Упражнения для овладения основами скольжения на лыжах на месте и в движении. Игры на лыжах: «Сороконожка на лыжах», «Накаты». Игровые упражнения с элементами соревнований	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	5	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники	Очная с использованием	Онлайн занятие на		

			скользящего шага. Упражнения для развития выносливости	дистанционные технологий	платформе ZOOM		
61-62	Февраль По расписанию	Закрепление техники скользящего шага.	Специальные упражнения для овладения техникой скользящего шага, удержания равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Статическое упражнение: Попеременный двушажный ход (3х1мин) на каждую ногу. Упражнения для укрепления мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища).	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
63-64	Февраль По расписанию	Совершенствование техники скользящего шага.	Игры на лыжах: «Сороконожка на лыжах», «Накаты». Игровые упражнения с элементами соревнований.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Имитация движения рук на месте. Ходьба скользящим шагом	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
65-66	Февраль По расписанию	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях	Игра: «Скользи дальше». Участники игры, предварительно сделав три шага разгона, стартуют с интервалом 3-5с. Выполняют одновременное отталкивание и скольжение на указанном отрезке дистанции.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение

			Имитация движения рук: попеременный бесшажный, одновременный бесшажный. - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: мальчики- 15 раз, девочки- 10 раз.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
67-68	Февраль По расписанию	Обучение технике спуска в высокой, средней и низкой стойке с пологого склона на месте и в движении.	Имитация посадки лыжника при различных стойках на месте без лыжных палок. Выполнение спусков в различных стойках без лыжных палок на открытых ровных и некрутых склонах. Выполнение на склонах заданий с использованием предметов.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Имитация посадки лыжника при различных стойках на месте без лыжных палок.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
69-70	Февраль По расписанию	Изучение техники подъема: «лесенка», «полуелочка», «елочка» и спуска с пологого склона в высокой стойке на месте и в движении. Развитие силы	Имитационные упражнения. Обучение спуску и подъему на пологом склоне. Игры на лыжах «Прокладка железной дороги», «Гармошка». Упражнения для развития силовых способностей	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения. Упражнения для развития силовых способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
71-72	По ра	Закрепление преодоление	Подъем ступающим и скользящим шагом.	Очная	Занятие, стадион	2	ес ко е на

		подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Выполнение упражнений на ровной площадке. Подъем «елочкой» и «полуелочкой». Выполнение упражнений на ровной площадке. Выполнение упражнений на склоне крутизной до 10 ° протяженностью до 15-20 м.		«Тобол», пер.Роцинский, 69		
			Упражнения на растяжку: 1) «Бабочка летает» 2) «Бабочка сидит на листочке» 3) «Бабочка спит» 4) «Лягушка». 5) «Качели»	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
73-74	Февраль По расписанию	Изучение техники торможения «полуплугом», соскальзыванием, падением. Развитие гибкости	Имитационные упражнения. Отработка техники спуска, торможения и подъема на пологом склоне. Игра на лыжах: «Штурм высоты». Упражнения для развития гибкости	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для отработки техники спуска, торможения и подъема на пологом склоне. Упражнения для развития гибкости	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
75-76	Март По расписанию	Закрепление техники торможения «плугом»	Торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Торможения «плугом» на выкате после спуска.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Силовые упражнения: 1) Отжимание 2) Приседание 3) Выпрыгивание из полуприседа 4) Кузнечик 5) Пресс 6) Отжимание в упоре сзади	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

			Каждое упражнение 10 повторов, 3 серии				
77-78	Март По расписанию	Изучение техники торможения «упором», «поворотом»	Разучивание подводящих упражнений на месте на укатанной ровной площадке. Разучивание стойки упора на пологом ровном склоне.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Имитация движения рук: попеременный бесшажный, одновременный бесшажный. - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: мальчики - 15 раз, девочки- 10 раз.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
79-80	Март По расписанию	Совершенствование техники подъема любым из способов и спуска с пологого склона в высокой стойке.	Игра на лыжах: «Штурм высоты», «У какой елки меньше ветвей»	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Бег на месте. Упражнения со скакалкой. Берпи.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
81-82	Март По расписанию	Изучение техники попеременного двухшажного хода. Развитие скорости	Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок. Имитационные упражнения на месте и в движении. Упражнения для развития скоростных качеств	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для изучения техники попеременного двухшажного хода. Упражнения для развития скоростных качеств	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		

83-84	Март По расписанию	Закрепление изученной техники лыжных ходов. Развитие скоростно-силовых качеств	Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок. Движение попеременного хода в полной координации. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения для закрепления техники двухшажного хода. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
85-86	Март По расписанию	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками	Ходьба на лыжах по слабопересеченной местности, преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе с использованием техники передвижения попеременным двухшажным ходом в полной координации.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Упражнения для развития гибкости. 1) Наклоны из положения стоя 2) Наклоны из положения сидя 3) Растяжение ног 4) Потягивания вверх. 5) Наклоны в сторону. 6) Бабочка.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
87-88	Апрель По расписанию	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, техники спуска и подъема изученными способами	Ходьба на лыжах по слабопересеченной местности, преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе с использованием техник передвижения попеременного двухшажного хода, спуска в высокой стойке с пологого склона и подъема в гору любым из способов. Игра	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение

			«Меняйся местами»				
			Имитационные упражнения. Упражнения для развития силовых способностей	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
89	Апрель По расписанию	Контроль изученной техники лыжных ходов	Преодоление дистанции 1км на время с использованием техники передвижения попеременного двухшажного хода, спуска в высокой стойке с пологого склона и подъема в гору любым из способов.	Очная	Открытое занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Соревнования с демонстрацией изученной техники лыжных ходов, спуска и подъема
			Имитационные упражнения по изученной технике лыжных ходов, спуска, торможения и подъема	Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие онлайн		Контрольные упражнения по технике лыжных ходов
90-91	Апрель По расписанию	Изучение техники одновременного бесшажного хода	Имитационные упражнения бесшажного хода без палок, с палками, на месте и в движении. Постановка палок и передача усилия на палки	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения работы рук.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
92-93	Апрель По расписанию	Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	Работа над ритмом движения в одновременном бесшажном ходе. Имитационные упражнения в положении выноса палок вперед, зафиксировав паузу продолжительностью 2-	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение

			3 с. Игра «Догонялки»				
			Имитационные упражнения в положении выноса палок вперед, зафиксировав паузу продолжительностью 2-3 с	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
94-95	Апрель По расписанию	Развитие специальной выносливости	Бег по пересеченной местности 2-3 км в медленном темпе. Упражнения на развития специальной выносливости.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Упражнения на развития специальной выносливости.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
96-97	Апрель По расписанию	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Развитие координации	Имитационные упражнения на месте и в движении. Упражнения на координацию. Веселые старты.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Имитационные упражнения на месте и в движении одновременного одношажного хода.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
98-99	Апрель По расписанию	Совершенствование техники изученных лыжных ходов	Бег с палками по слабопересеченной местности, преодолевая расстояние 2-3 км, в медленном темпе. Игра «Меняйся местами», «Сумей догнать». «Гонка с выбыванием»	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Бег на месте. Упражнения со скакалкой. Берпи.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
100-	Г а с	Изучение	Имитационные	Очная	Занятие,	2	с к о с

101		техники конькового хода	упражнения при обучении коньковым ходам. Игра «Кто быстрее»		стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69		
			Глубокие выпады с продвижением вперед. Выпады на месте. Выпады в сторону.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
102-103	Май По расписанию	Изучение техники конькового хода без отталкивания руками. Развитие гибкости	Имитационные упражнения при обучении коньковым ходам без палок, шаговая имитация конькового хода без работы рук. Игра «Воротца»	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Упражнения для развития гибкости. 1) Наклоны из положения стоя 2) Наклоны из положения сидя 3) Растяжение ног 4) Потягивания вверх. 5) Наклоны в сторону. 6) Бабочка.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
104-105	Май По расписанию	Закрепление техники конькового хода без палок.	Имитационные упражнения при обучении коньковым ходам без палок, шаговая имитация конькового хода без работы рук в небольшой подъем. Игра «Третий лишний»	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	2	Педагогическое наблюдение
			Коньковые выпады. Поочередные прыжки с ноги на ногу с согласованной работой рук.	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
106-113	По расписанию	Закрепление техники изученных лыжных ходов.	Бег по пересеченной местности 3-4 км в медленном темпе. Веселые эстафеты.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	8	Педагогическое наблюдение

		Развитие выносливости	Имитационные упражнения работы рук и ног 1) Попеременный бесшажный 2) Одновременный бесшажный 3) Коньковый ход. Одновременный одношажный 4) Одновременный двухшажный	Очная с использованием дистанционных технологий	Онлайн занятие на платформе ZOOM		
114	Июнь По расписанию	Тестирование по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, собеседование по теории	Очная	Контрольное занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	изученному теоретическому материалу. Контрольные
				Очная с использованием дистанционных технологий	Занятие онлайн		Проверочная беседа онлайн. Контрольные упражнения по

Тесты для контроля уровня усвоения теоретического материала

1. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отгалкивания палками:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперед.

3.1. Движение рук начинается:

- а) с плечевого сустава;
- б) с локтевого сустава;
- в) с запястья.

3.2. Напряженность рук:

- а) руки расслаблены;
- б) руки напряжены;
- в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж:

- а) под острым углом по ходу движения;
- б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится:

- а) на пятки;
- б) на пальцы стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит:

- а) выдох;
- б) вдох;
- в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются:

- а) выше головы;
- б) до уровня глаз;
- в) до уровня груди. 54

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

- а) впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

- а) разогнуты;
- б) немного согнуты;
- в) отведены в сторону;
- г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

- а) только вперед;
- б) вперед и наружу;
- в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела:

- а) на носках стоп;
- б) на пятках;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание:

- а) только туловищем;
- б) туловищем и руками;
- в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше:

- а) на пятки;
- б) на носки стоп;
- в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки:

- а) составляют прямую с руками;
- б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

- а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами;
- б) палки зажаты в «кулак». 55

6.3. Тяжесть тела распределяется:

- а) равномерно по всей стопе;
- б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

- а) вертикально;
- б) отклонены назад.

2. ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске:

- а) прямо;
- б) наискось.

2. Носки лыж:

- а) на одном уровне;
- б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж:

- а) обе отводятся в сторону;
- б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся:

- а) на внутренние канты;
- б) на внешние канты;
- в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи:

- а) равномерное;
- б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
- б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
- в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног:

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) ноги выпрямлены.

9. Колени:

- а) подаются вперед; 56

б) не подаются вперед.

10. Положение рук:

а) согнуты в локтях на уровне пояса;

б) поднимаются выше головы;

в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок:

а) вынесены вперед;

б) отведены назад;

в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки:

а) прижаты к туловищу;

б) не прижаты к туловищу.

3.ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):

а) на равнине;

б) на пологом склоне;

в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием:

а) увеличивается;

б) сохраняется;

в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске:

а) в низкой стойке;

б) в средней стойке;

в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:

а) на внешнюю лыжу;

б) на внутреннюю лыжу;

в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится:

а) на внутренний кант;

б) на внешний кант;

в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога: 57

- а) согнута в коленном суставе;
- б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень:

- а) вертикальна;
- б) наклонена вперед;
- в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:

- а) согнута;
- б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:

- а) вплотную;
- б) на расстоянии 30-40 см;
- в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег:

- а) ставятся впереди креплений;
- б) на уровне креплений;
- в) сзади креплений.

Методика обучения ходьбе на лыжах детей 6-7 лет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В обучении попеременному двухшажному ходу необходимо соблюдать следующую методическую последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника, упражнения в посадке лыжника.
2. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
3. Знакомство с одноопорным положением на месте, удерживание равновесия в таком положении, перенос веса тела с одной ноги на другую.
4. Закрепление равномерного скольжения.
5. Знакомство с передвижением на лыжах с лыжными палками.
6. Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом.

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

Упражнения и игры для обучения детей 6-7 лет ходьбе на лыжах. Методические рекомендации к их использованию на занятиях

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

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

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

Игровые формы выполнения этих упражнений на месте:

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

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

2. Игры для совершенствования поворотов на месте и в движении

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Упражнения и игры для совершенствования ступающего шага

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

обучения. Включается в занятие после освоения ступающего шага. Проводится с палками и без палок.

4. Упражнения для овладения основами скольжения на лыжах.

Имитационные упражнения на месте:

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

Упражнения в движении:

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

Игровые упражнения и игры для закрепления техники скользящего шага:

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

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

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

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

вторыми номерами, и т.д. Побеждает команда, игроки которой пройдут наибольшее расстояние.

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

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

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

Игры для закрепления техники спуска и подъема:

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

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

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

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

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

Если позволяют условия, то параллельно с подъемом «лесенкой» можно отрабатывать спуск в высокой стойке или низкой стойках. После уверенного выполнения стоек на месте занимающимся предлагается применять их после разгона на ровном участке лыжни, затем на небольшом уклоне, после выката с пологого склона, на самом пологом склоне и, наконец, уклоном при повышающей скорости спуска. Позже на склоне с изменяющейся крутизной.

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

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

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

- принятие основной стойки лыжника (вес тела на передней части стопы, руки опущены вдоль туловища);
- попеременные махи руками. Кисти рук, сжатые в кулак, выносятся на уровень глаз, локти наружу. При махе назад рука выпрямляется;

— вынос палки вперед (на месте) и постановка ее на снег под углом примерно 70-75 градусов, на уровне носка ботинка.

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

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

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

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

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