

муниципальное учреждение дополнительного образования
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



Утверждаю
Директор Н.В. Ковалева
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»

для детей 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчики:

Ковалева Н.В., директор ДЮСШ

Ковалева Н.А., тренер-преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ
- 1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ПРОГРАММЫ
- 1.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ (5-7 ЛЕТ)
- 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
- 1.6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
- 3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
- 3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный лыжник» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенцией ООН о правах ребенка и другими международно-правовыми актами;
- Декларацией прав ребенка (Провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1959 года);
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни дошкольников старшего возраста от 5 до 7 лет.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у воспитанников двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в школьном возрасте. В дошкольном большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении:

- 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений.

В соответствии с подобным рассмотрением техники передвижения на лыжах многие учебные пособия и программы рекомендуют придерживаться определенной последовательности в обучении, а именно: вначале научить детей устойчивому равновесию, а затем приступить к обучению попеременному двушажному ходу и, добившись прочного его усвоения, переходить к другому лыжному ходу.

Программа «Юный лыжник» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель программы – развитие двигательной активности обучающихся путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Задачи программы:

Обучающие:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Задачи программы:

- научить основам техники передвижения на лыжах, умело использовать рельеф местности при передвижении;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет. Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 2 года. Программа реализуется в модульной форме:

- 1 модуль: обучение ходьбе на лыжах, знакомство с техникой; правила безопасности (базовый уровень);
- 2 модуль: развитие способности ходьбы на лыжах, снижение заболеваемости через приобщение к видам зимним видам спорта, подпрограммы (начальный уровень);
- 3 модуль: выполнение заданий, упражнений, развитие двигательной активности, участие в эстафетах и соревнованиях, развитие спортивного мастерства.

Программа «Юный лыжник» может быть реализована в ходе подгрупповых и индивидуальных занятий с воспитанниками. Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ПРОГРАММЫ.

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развития и состояния здоровья
- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
- комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- вариативности использования предложенного содержания.

1.4. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-7 лет).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

У ребенка 5-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»

Ожидаемые результаты:

К концу обучения, обучающиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- об истории развития лыжного спорта;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- развиты физические качества и обеспечен высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями, состоянием здоровья воспитанников;
- сформированы морально-волевые качества: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

иметь знания о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;

- знать некоторые сведения истории развития лыжного спорта;
- уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- уметь преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.
- владеть развитыми физическими качествами;
- владеть морально-волевыми качествами: выносливостью, настойчивостью, самостоятельностью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:
Выполнение детьми тестовых заданий по модулям проводится по подгруппам. Итоги реализации дополнительной образовательной программы оцениваются по критериям:

- 3 – ребёнок полностью и самостоятельно справился с заданием;
- 2 – ребёнок при выполнении задания допустил незначительные неточности;
- 1 – ребёнок справился с заданием с помощью педагога.

1.6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

Запись в секцию «Юный лыжник» осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Периодичность в неделю – 3 раза в неделю

Количество часов в неделю – 3 часа.

Количество часов в год – 120 часа.

Предполагаемое количество детей в группе 12-18 чел.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-18	-12	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по общей физической подготовке, с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»

Содержание программы направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанники потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5 – 7 лет.

Система физического воспитания и спортивной подготовки детей является важным фактором максимальной реализации огромного потенциала ценностей физической культуры для обеспечения здоровья нации, достижения людьми высокого уровня профессионализма, духовного развития личности, освоения здорового стиля жизни.

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей, охватывая следующие направления развития.

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /200м/400м/500м./

4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони»/ эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

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

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

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

Шаговая имитация с учебной целью.

2.2. Общая физическая подготовка

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

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

Упражнения для развития мышц туловища;

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения в равновесии;

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 100 м/200м/300м

2.3. Подвижные игры

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

2.4. Кроссовая подготовка

Теория. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

2.5. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является тренировочное занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

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

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

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

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

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

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

3.2. Учебный план

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения 5-6 лет

№	Раздел	Теория	Практика	По плану	По факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	-	
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	1	-	-	
3	Техника передвижения на лыжах:	1	20	20	
3.1	Скользкий шаг	1	3	3	
3.2	Попеременный двухшажный ход	1	3	3	
3.3	Спуск в стойке устойчивости	1	2	2	
3.4	Подъемы «елочкой», «полулочкой», «лесенкой»	1	3	3	
3.5	Поворот переступанием на месте	1	3	3	
3.6	Торможение падением	1	3	3	
3.7	Непрерывное передвижение до 1 км	1	3	3	
4	Игры на лыжах	1	4	4	
5	Специальная физическая подготовка	1	16	16	
6	Общая физическая подготовка	1	20	20	
6.1	Строевые упражнения	1	10	10	
6.2	Общеразвивающие упражнения	1	10	10	
7	Подвижные игры и эстафеты	1	8	8	
8	Кроссовая подготовка	1	8	8	
9	Контрольные проверки и соревнования	2	4	4	
	Итого	20	100	100	

2 –ой год обучения

№	Раздел	Теория	Практика	По плану	По факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	2	2	
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	1	-	-	
3	Техника передвижения на лыжах:	1	30	30	
3.1	Попеременный двухшажный ход	1	14	14	
3.2	Подъем «лесенкой»	1	3	3	
3.3	Поворот переступанием	1	3	3	
3.4	Спуск в основной, низкой стойках	1	2	2	
3.5	Поворот переступанием в движении	1	2	2	
3.6	Прохождение на скорость дистанции до 50 м.	1	3	3	
3.7	Непрерывное передвижение до 1,5 км	1	3	3	
4	Игры на лыжах, эстафета	1	4	4	
5	Специальная физическая подготовка	1	20	20	
6	Общая физическая подготовка	1	20	20	
6.1	Строевые упражнения	1	4	4	
6.2	Общеразвивающие упражнения	1	6	6	
7	Подвижные игры и эстафеты	1	7	7	
8	Кроссовая подготовка	1	8	8	
9	Контрольные проверки и соревнования	1	1	1	
10	Лыжный поход	1			
	Итого	20	100	100	

3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<i>Спортивный инвентарь</i>	<i>Лыжи и палки</i>
	<i>Конусы</i>
	<i>Канат</i>
	<i>Флажки</i>
	<i>Стойки</i>

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за обучающимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 1993.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

Приложение к Программе 1.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Игры на лыжах

Удержание равновесия

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

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

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

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

Общий старт

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

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

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

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

Переноска палок

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

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

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

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

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

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

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

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

Быстрый лыжник

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

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

Быстрая команда

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

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

Кто меньше

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

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

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

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

Встречная эстафета с переноской палок

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

Правильно применяй ход

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

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

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

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении

хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

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

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

Приложение к Программе 2.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК(для детей 5-7 лет)

Применяемые средства	мальчики	девочки
Продолжительность тренировочных занятий	30 мин	30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	300	200
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км)	1	0,5
Пешие походы	до 30 мин.	до 30 мин
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 1	до 1
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж (кол-во раз)	10-30 м 4-6	10-30 4-5
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	до 80X4	до 50X3
Лыжные походы	30 мин.	30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100X5	до 100X3
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100X5	до 50X4