

Управление образования Сысертского городского округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована Утверждаю:

Методическим советом Директор МАУ ДО СШ СГО

МАУ ДО СШ СГО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Субботин

Протокол №\_1 от 28.08.\_2023г. приказ №\_123 от\_01.09.\_2023г.

***Дополнительная общеразвивающая программа***

***в области физической культуры и спорта***

***по виду спорта «Лыжные гонки»***

Для учащихся 5-8 лет

Срок реализации: 2 года

Составители:

Полеева О.В., тренер – преподаватель, Вкк

Вяткина М.А., методист, 1кк

Сысерть - 2023

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| Пояснительная записка | 3 |
| Раздел 1.Нормативная часть | 6 |
| 1.1.Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст зачисления и наполняемость учебно-тренировочных групп | 6 |
| 1.2.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 6 |
| 1.3.Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки | 6 |
| 1.4.Режим учебно-тренировочной работы | 6 |
| 1.5.Сенситивные периоды развития физических качеств | 7 |
| 1.6.Учебный план в часах по разделам подготовки | 7 |
| 1.7.Календарный учебный график | 8 |
| Раздел 2. Методическая часть | 9 |
| 2.1. Требования к минимуму содержания общеразвивающей программы по лыжным гонкам | 9 |
| 2.2. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивно-оздоровительную подготовку | 9 |
| 2.3. Теоретическая подготовка | 10 |
| 2.4. Общая физическая подготовка | 10 |
| 2.5. Специальная физическая подготовка (СФП) | 11 |
| 2.6. Тактико-техническая подготовка (ТТП) | 12 |
| 2.7. Другие виды спорта и подвижные игры | 12 |
| 2.8. Методика обучения ходьбе на лыжах детей 5 -6 лет | 13 |
| 2.9. Методика обучения ходьбе на лыжах детей 7- 8 лет | 15 |
|  |  |
| Раздел 3. Система контроля и зачетные требования | 20 |
| 3.1. Педагогический контроль | 20 |
| 3.2. Контрольные нормативы по ОФП | 20 |
| 3.3. Контрольные нормативы по СФП | 20 |
| 3.4. Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения лыжной подготовки на группу | 21 |
| 3.5. Обеспечение спортивной экипировкой | 21 |
| 3.6. Схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного процесса | 22 |
| Раздел 4. Информационное обеспечение | 23 |
| Приложения | 24 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам разработана в соответствии с основными положениями и требованиями законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта:

-Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 20230 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

-Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);

-Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629.

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 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 Российской Федерации от 28 января 2021 года № 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».

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям дошкольного и младшего школьного возраста, и указывал, что лыжи — прекрасное средство физического развития ребенка. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений. Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом. При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах. Профессор Е. А. Аркин писал: «Воспитать мужество в детях – одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх». Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В. В. Гориневский, Г. А. Калашников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера. Нередко страх у детей возникает в тех случаях, когда тренер нарушает требования методики, когда он не соблюдает принципа последовательности в обучении, когда им не продумана система обучения. Легкие задания не вызывают у ребенка волевого усилия, а трудные задания вызывают неуверенность в свои силы. Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя ребенка к выполнению более сложных заданий.

При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлены положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он, побуждает человека систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала. Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству, приобщению к общечеловеческим ценностям и призвана содействовать социализации воспитанников. Программа играет важную роль в формировании разнообразных психических и волевых качеств детей, выступают как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера», поскольку вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляет высокие требования к проявлению волевых и психических качеств.

Цель программы: – создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем их вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом посредством организованных учебно-тренировочных занятий лыжными гонками.

Задачи:

1. Укрепление здоровья обучающихся;

2. Повышение двигательной активности детей;

3. Содействие правильному физическому развитию детского организма;

4. Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;

5. Овладение юными лыжниками техники ходьбы на лыжах;

6. Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

7. Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы, патриотизма.

Условия реализации программы - Программа рассчитана на обучение и воспитание дошкольников в возрасте 5-6 лет и младших школьников 7-8 лет. Срок реализации программы – 2 года. В настоящей программе разработано содержание обучения спортивно-оздоровительного этапа (СОГ). На данный этап зачисляются дети, имеющие разрешение врача на занятия в спортивной секции. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические занятия. Начало учебного года в МАУ ДО СШ СГО – 1 сентября. Набор занимающихся осуществляется ежегодно до 15 сентября текущего года, допускается набор занимающихся первого года обучения до 15 октября текущего года. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МАУ ДО СШ СГО с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений. Продолжительность тренировочного занятия составляет 45 мин. для групп СОГ 4 часа в неделю и 90 минут для групп СОГ 6 часов в неделю. Плюс 15 минут на подготовку снаряжения, переход от лыжной базы до места проведения занятий и обратно. Общее время 60 минут. Продолжительность тренировочного занятия составляет 90 минут для групп СОГ 6 часов в неделю (2 занятия по 45 минут).

Разработанная программа служит основой для эффективного построения занятий лыжными гонками и характеризуется:

1.Физкультурно-оздоровительной направленностью;

2.Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

3.Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

4.Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;

5.Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

**Раздел 1. Нормативная часть**

***1.1.Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст зачисления и наполняемость групп.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапа (года) | Минимальный возраст для зачисления в группу (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Спортивно - оздоровительный | 2 | 5 | 15-20 |

***1.2.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготов-ки | Период  | Минимальная наполняе-мость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуе-мый)количественный состав группы (человек) | Максималь-ный количествен-ный состав группы (человек) | Требования по подготовке на конец года |
| Спортивно оздорови-тельный | 2 года | 15 | 15 | 20 | Положительная динамика индивидуальных показателей |

***1.3.Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки (44 недели).***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Объем учебно- тренировочной работы, час в неделю | Количество тренировок в неделю | Годовая учебно- тренировочная нагрузка (часов) | Общее количество тренировок в год |
| Спортивно-оздоровительный | 46 | 33 | 176264 | 132 |

***1.4. Режим учебно-тренировочной работы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Количество тренировок в неделю | Количество и продолжительность занятий |
| Спортивно-оздоровительный | 3 | 3 по 60 мин3 по 90 мин |

Тренировочный процесс в МАУ ДО СШ СГО ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели.

***1.5 Сенситивные периоды развития физических качеств***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование ФК*** | ***возраст*** |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| Рост  |  |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |
| Быстрота  |  |  |  |  |
| Скоростно – силовые качества |  |  |  |  |
| Сила  |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  |  | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |
| Гибкость  | + | + | + | + |
| Координационные способности |  |  |  |  |
| Равновесие  | + | + | + | + |

***1.6.Учебный план (в часах) по разделам подготовки в спортивно – оздоровительных группах.***

***Для СОГ 4 часа в неделю.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Разделы подготовки** | **Кол-во часов в неделю** |
| 1. | Теоретическая подготовка (ТП) | 9 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 70 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 30 |
| 4 | Тактико – техническая подготовка (ТТП) | 44 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 6 |
| 6 | Приемные и переводные испытания | 4 |
| 7. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 17 |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | ***176*** |

***Для СОГ 6 часов в неделю.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Кол-во часов в неделю |
| 1. | Теоретическая подготовка (ТП) | 10 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 106 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 40 |
| 4 | Тактико – техническая подготовка (ТТП) | 66 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 8 |
| 6 | Приемные и переводные испытания | 6 |
| 7. | Другие виды спорта и подвижные игры  | 28 |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | ***264*** |

***1.7. Календарный учебный график***

***Для СОГ 4 часа в неделю***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Часы  | Месяц  |
| ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1. | ТП | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | - |
| 2. | ОФП | 70 | 7 | 9 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 10 | 10 | 13 | - | 4 |
| 3. | СФП | 26 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | - | - | - |  |
| 4 | ТТП | 44 | - | - | 7 | 9 | 10 | 9 | 7 | 2 | - | - | - | - |
| 5 | Участие в соревнованиях | 6 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - |
| 6 | Контрольные нормативы | 4 | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| 7. | Другие виды спорта и подвижные игры | 17 | 2 | 2 | 1 | - | - | - | - | 2 | 4 | 2 | - | 4 |
|  | ВСЕГО | 176 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 15 | 17 | - | 8 |

***Для СОГ 6 часов в неделю***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Часы  | Месяц  |
| ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** |
| 1. | ТП | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| 2. | ОФП | 106 | 10 | 12 | 4 | - | 2 | 8 | 8 | 19 | 16 | 19 | - | 8 |
| 3. | СФП | 40 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | - | - | - | - | - | - | 5 |
| 4 | ТТП | 66 | - | - | 13 | 15 | 12 | 13 | 13 | - | - | - | - | - |
| 5 | Участие в соревнованиях | 8 | 1 | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 | - | 1 | - | - | - |
| 6 | Контрольные нормативы | 6 | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | 1 | - | - | - |
| 7. | Другие виды спорта и подвижные игры | 28 | 5 | 5 | - | - | - | - | - | 5 | 5 | 5 | - | 3 |
|  | ВСЕГО | 264 | 26 | 26 | 25 | 25 | 22 | 24 | 26 | 25 | 24 | 25 | - | 16 |

**Раздел 2. Методическая часть.**

***2.1.Требования к минимуму содержания общеразвивающей программы по лыжным гонкам.***

Программа по лыжным гонкам содержит следующие разделы подготовки:

-теория и методика физической культуры и спорта (ТП);

-общая физическая подготовка (ОФП);

-специальная физическая подготовка (СФП)

-технико – тактическая подготовка (ТТП),

-участие в соревнованиях,

-контрольно-переводные испытания;

- другие виды спорта и подвижные игры.

***2.2.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивно – оздоровительную подготовку.***

Все мы знаем, что ребенок отличается от взрослого не просто количественными показателями роста, веса, но и особенностями строения организма, его различных периодов жизни человека, отдельных органов, которые существенно меняются в зависимости от возраста.

*Костно – связочный аппарат* возрастной период от 5 до 8 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы не завершено. Продолжается рост головного мозга, хрящевая зона сохраняется.

Наибольшая вероятность травм связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну.

Позвоночный столб ребенка 5-8 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм. У детей 5-8 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появления у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

*Мышечная система* характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Нарушается осанка ребенка, появляется плоскостопие, мальчиков может образоваться грыжа. К 6 –ти годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Упражнения на равновесие дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия. А это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможения, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

*Сердечно – сосудистая и дыхательная системы* к 5 –ти годам увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс не завершается. Средний пульс и его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность. В основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см3 , но она зависит и от: длины тела и типа дыхания. Число дыханий в минуту в среднем -25. Вентиляция легких при выполнении гимнастических упражнений увеличивается в 2-7 раз, а при беге –еще больше.

Особенности психического развития. Способны к проявлению самостоятельности и организованности, выполнению действий в определенной последовательности. Дети в этом возрасте очень доверчивы, исполнительны, послушны, восприимчивы и впечатлительны, быстро реагируют на всё необычное, яркое, нетерпеливы, подражательны. Направленность личности детей выражается в его потребности в игре, в движениях, во внешних впечатлениях. Возможности осознания своих чувств и понимания чужих чувств ограничены. Ребёнок не умеет правильно воспринимать выражения гнева, страха, ужаса. Грубость, вспыльчивость могут возникнуть как результат расхождения между потребностями и возможностью их удовлетворить. В этом возрасте получают дальнейшее формирование нравственные чувства (чуткость, доброта, отзывчивость, ответственность), интеллектуальные чувства (любознательность, сомнение, удивление), эстетические чувства (наслаждение при восприятии прекрасного). Особенностями поведения детей 5-7 лет являются: высокий уровень активности, стремление к общению вне семьи, стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо, понимание различий пола, стремление получить время на самостоятельные занятия, ребенок может быть как целеустремленным, так и самоуверенным, агрессивным.

***2.3.Теоретическая подготовка***

**1. Вводное занятие**. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

**2.** **Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.** Лыжный спорт в России и мире. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. **3. Гигиена, закаливание, режим дня.** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий

**4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.** Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, «чувство лыж», «чувство снега», ступающий шаг, скользящий шаг, повороты, подъемы, спуски, торможение, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

***2.4. Общая физическая подготовка.***

Основной задачей группы СО обучения является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники передвижения на лыжах - первостепенные задачи педагога. Весь период обучения СО группы основная работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, приобретение разносторонней физической подготовленности.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. ***Гимнастические упражнения*** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

***Акробатические упражнения*** включают группировки и перекаты в различных положениях, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

***Легкоатлетические упражнения***. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. ***Спортивные и подвижные игры*** Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», и т.д. ***Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий****.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

***2.5. Специальная физическая подготовка (СФП)***

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств. Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

***2.6. Тактико-техническая подготовка (ТТП).***

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

***2.7. Другие виды спорта и подвижные игры***

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика — отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, позволяют разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол (элементы) - пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол - дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает обучающим определенную установку на игру.

***2.8.Методика обучения ходьбе на лыжах детей 5-6 лет***

Задачи обучения:

1. Развивать «чувство лыж», «чувство снега»;

2. Развивать равновесие;

3. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;

4. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему, ступающим шагом;

5. Обучать навыкам подъема «лесенкой»;

6. Продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;

7. Обучать навыкам поворотов переступанием на месте и в движении; познакомить детей с торможением лыжами «упором».

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. В занятия включаются упражнения: ходьба на носках, на наружных краях стоп, приседания, ходьба по уменьшенной площади опоры, пролезание в обруч и т. д. Перед выходом на снег, тренер напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду и т. д.).

Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах. Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника. Правильная поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии. Чтобы проверить готовность детей к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу и обратить внимание на одежду детей, соответствие лыж и палок росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей. В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку. Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет тренера.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах – также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям предлагают пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция увеличивается до 100 м), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбить их; ходьба «змейкой» вслед за тренером; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2-3 м друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок). Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Тренер, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям отдельные элементы ходьбы на лыжах. Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обусловливает чередование физического напряжения и отдыха. Ритмичные движения легче автоматизируются. Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен.

Большое место в работе с детьми занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны, при длине спуска 10-12 м. Перед спуском со склона тренер обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Для большего контроля за детьми проводится спуск прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу нескольким детям. К концу года проводится спуск наискось и по снежной целине. Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Тренер вначале сам показывает, как надо спуститься, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах. Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения – пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки. С этой же целью можно использовать игровые моменты. Например, группа детей делится на две подгруппы. Одна подгруппа спускается, а другая находится внизу склона. Детям, стоящим на верху склона, во время спуска предлагается принять какую-нибудь фигуру (позу): «зайчик» – прижать пальчики (ушки) к голове, «матрешки» – скрестить руки на груди или одну руку прижать к щеке, дозорные – смотреть вперед в «бинокли» (кулачки) и т.д. Дети, стоящие внизу, должны определить, какую фигуру изображает тот или иной ребенок, кто выполнил фигуру лучше всех, чье задание было самым интересным. Затем они меняются ролями. Игра повторяется снова. Изучаются и совершенствуются подъемы «лесенкой».

Тренер старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Тренер показывает детям подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе. При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые шаги, где лыжи ставятся строго параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Тренеру необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж. Изучается и совершенствуется навык скользящего шага. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне. С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Тренер показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Затем дети принимают эту позу, а тренер исправляет положение ног и туловища.

 Он всегда должен следить:

- за выполнением основных моментов скользящего шага:

- правильностью исходного положения, посадки лыжника;

-удержанием равновесия при скольжении;

- длительностью скольжения на одной ноге;

- соблюдением перекрестной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца или под планку. Сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6-8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, подбрасывают и ловят какой-либо предмет или стараются достать рукой ветку и т. д. Чтобы шаг у детей был длинным, скользящим, тренеру надо обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить ребенка переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этому помогают упражнения; ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи). Ходьба вслед за тренером по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание – пройти расстояние 10 м с меньшим количеством шагов (дети сами подсчитывают число шагов, побеждает тот, кто прошел расстояние с меньшим числом шагов). Дети 5-6 лет стремятся к быстрой динамике движений, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнований «Кто скорей добежит до флажка?» (10-15 м). Совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется?», «У кого ярче солнышко?» и т. д. К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся координированными, отдельные циклы движений — более стандартными, значительно уменьшаются боковые раскачивания.

***2.9.Методика обучения ходьбе на лыжах детей 7-8 лет***

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, – он становится больше. У детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии значительно выдвинуть вперед скользящую ногу. У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономными, а тело – относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации. Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме. Основное в методике обучения детей 6-8 лет – образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок. На первом этапе у ребенка движения рук и ног не согласованны; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходит одновременный взмах двумя руками и палками, вынос палок вперед происходит за 3-5 шагов. Палки не помогают в ходьбе (нет толчка палками), а чаще всего используются как средство удержания равновесия. На втором этапе еще нет полной синхронности движений рук и ног, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность. На третьем этапе движения рук и ног более согласованны, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки уже выполняют свою основную функцию – отталкивание. Тренеру необходимо учитывать, что при овладении двигательным навыком передвижения на лыжах у детей 6-8 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их передвижения. Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее. Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы. Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 6-8 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя. Цель обучения: Дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

 *Задачи обучения:*

1. Помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;

2. Обучать передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения;

3. Обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;

4. Стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;

 5. Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;

6. Овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;

 7. Продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учиться подъему «полуелочкой»;

8. Закреплять навык торможения при спуске «упором».

Дети этого возраста могут сами не только очищать лыжи от снега, но и смазывать лыжи соответствующей погоде мазью. Тренер говорит детям, что мазь следует наносить на чистую, сухую поверхность лыж, после чего нужно хорошо растереть ее широкой пробкой. Смазанные в помещении лыжи надо вынести на воздух и подержать на холоде 15-20 минут. Вначале лыжи смазывает тренер в присутствии детей, а затем они делают это самостоятельно. Для удобства переноски лыж тренер учит детей правильно скреплять лыжи: правая лыжа накладывается на левую и скрепляются специальным зажимом, палки соединяются вместе надеваются на носки соединенных лыж. Существуют два способа переноски лыж: под рукой и на плече. В подготовительный период тренер проводит с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время тренировок с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать не задевая поставленные прутья, флажки, палки. На первом занятии тренер напоминает детям, как принять правильную посадку лыжника, говорит о правильной технике передвижения скользящим шагом, не отрывая лыж от снега. Для развития «чувства лыж» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания на лыжах; детям предлагаются небольшие задания – пронести в руках два предмета (снежки, мячи), не уронив их до определенного ориентира и др. Детям 6-8 лет доступны спуски с более крутых склонов (12-15°) при длине ската 18-20 м. Сразу несколько детей этого возраста могут спускаться вместе по параллельным лыжням. Спуск проводится в основной стойке, и только к концу года в высокой (для тех детей, которые хорошо освоили спуск). Здесь, так же как и в предыдущей группе, спуск для большей эмоциональности сопровождается различными играми и игровыми приемами: проехать под палку, которую держит воспитатель над головой спускающегося; проехать, позвонив в колокольчик, привязанный к стойке; спускаясь, попасть снежком в щит, стоящий справа, а затем — слева; спуститься и сделать какую-нибудь фигуру; спускаться, попеременно размахивая руками вперед-назад («часы»). В игре «Кто ловкий?» дети на ходу поднимают шишки, ветки, лежащие на расстоянии 1-1,5 м друг от друга, справа и слева от лыжни. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов. Так же как в предыдущей группе, при обучении детей подъемам на склоны проводятся подготовительные упражнения – перешагивание через палки, лежащие на снегу, игра «След в след» и т. д. Дети, овладевшие подъемом «лесенкой», легко справляются с подъемом «полуелочкой». Для овладения этим подъемом вначале они идут по снежной целине, расставляя носки лыж в стороны («как утята»), затем проводится ходьба на ровном месте: одна лыжа ставится под углом к другой. И только после этого на очень пологом склоне проводится подъем «полуелочкой».

Наблюдения показывают: овладевая скольжением, ребенок вначале передвигается многошажным ходом; далее целью обучения является — перевести многошажный ход в двухшажный. Только тогда, когда дети научатся скользить на лыжах и переносить вес тела с одной ноги на другую, можно перейти к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом. Этот ход – основной способ передвижения. Все остальные ходы развиваются на основе попеременного двухшажного. Он имеет большое сходство с обычной ходьбой, поэтому легко усваивается детьми. Как и при ходьбе, в попеременном двухшажном ходе движения рук и ног чередуются: левая рука – правая нога и наоборот. Каждый шаг завершается прокатом – скольжением на выставленной вперед лыже. Во время проката (скольжения) мышцы рук и ног попеременно расслабляются и напрягаются, а это дает возможность рабочей мышце некоторое время отдохнуть. Детям такое расслабление дается с трудом. Неумение произвольно расслаблять мышцы связано со свойственной детям слабостью внутреннего торможения. Системой всей предшествующей работы дети подготавливаются к обучению попеременному двухшажному ходу. Тренеры должны хорошо усвоить основные элементы попеременного двухшажного хода. Поэтому необходимо еще раз акцентировать внимание на следующих основных элементах этого хода. В лыжном ходе особенно важно полное выпрямление ноги во время отталкивания ею от снега. Перед отталкиванием следует подсесть на толчковой ноге, чтобы затем ее сильнее выпрямить. После отталкивания при хорошем равновесии тела идет скольжение на одной лыже: туловище наклоняется вперед, свободная нога немного поднимается назад-вверх. Вперед нога выносится сильным маховым движением (должно быть стремление поставить лыжу на снег возле носка другой ноги). При ходьбе с палками отталкивание палкой производится строго назад, кисть в это время повертывается, ладонью внутрь. После отталкивания рука сразу же проносится вперед слегка согнутой и ставится около носка опорной ноги. С детьми 6-8 лет обучение начинается с закрепления посадки лыжника (лыжи параллельны, ноги слегка согнуты, туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены). Затем идет обучение попеременным скользящим шагам. Для этого тренер сначала показывает движение в быстром, затем в медленном темпе. Дети на месте принимают позу лыжника и двигаются вслед за тренером тоже в медленном темпе под уклон. Уклон способствует меньшей затрате сил, скольжение осуществляется легче, а сам ребенок стремится сохранить правильную посадку лыжника. Позднее те же движения выполняются на небольшом подъеме. Основная трудность для ребенка в овладении попеременным двухшажным ходом заключается в согласованности работы рук и ног. С этой целью сначала проводится скольжение в медленном темпе с попеременным движением противоположной руки, а затем ходьба на лыжах длинным скользящим шагом с энергичным взмахом рук. Для освоения переноса веса тела тренер проводит с детьми хождение по лыжне скользящим шагом с некоторым наклоном в сторону скользящей ноги; ходьбу заложив руки за спину; ходьбу друг за другом по лыжне, свободно размахивая руками, как при обычной ходьбе, но с покачиваниями. Ошибки в лыжном ходе необходимо устранять сразу же. Так, при незначительном слабом толчке ногой хорошо помогает медленное скольжение с выносом маховой ноги до выпада и с распрямлением толчковой ноги; для устранения двухопорного скольжения – во время скольжения поднимать одну ногу вперед-назад. Этой же цели служат и повороты (скольжение с поворотами), скольжение на одной ноге, сильно оттолкнувшись другой, и т. п. Отработка техники передвижения проводится на учебной лыжне длиной 100-150 м. При этом тренер должен находиться в середине круга. Это поможет ему видеть всех детей, вовремя устранить ошибки при передвижении. Новое движение тренер показывает вначале на большой скорости, чтобы дать общее представление о технике лыжного хода, затем на средней и малой скорости. Для того чтобы двигательный навык не закрепился применительно только к данным условиям, необходимо менять место занятий.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.

2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).

3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.

4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх).

 5. Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.

6. Перенос веса тела с одной ноги на другую.

7. Приучать детей к равномерному скольжению.

8. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.

Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом. С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен или счет по лыжне приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони». Для того чтобы дети могли осознать технику выполнения того или иного движения, тренер все время обращает внимание детей на движения товарищей, предлагает определить, кто лучше ходит на лыжах и почему, какие ошибки они заметили у других и у себя. Основным в методике обучения детей 6-8 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготавливает ребенка 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. Мышцы рук и ног ребенка при передвижении с палками находятся попеременно то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку. При систематическом обучении дети к концу сезона овладевают правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе на лыжах с палками. Один из сложных моментов в процессе обучения – умение правильно держать лыжные палки. Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посредине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого тренер показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Тренер должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног. На первых занятиях палки даются на 5-10 минут, постепенно это время увеличивается. Как правило, к концу зимнего сезона все ходят на лыжах с палками. Техника поворотов, так же как и в предыдущей группе, отрабатывается в играх и упражнениях: ходьба на лыжах по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение на лыжах по извилистой лыжне. При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности. Внимание детей на занятии следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания. Для закрепления приобретенных двигательных навыков в этой группе, как и во всех других, проводятся лыжные прогулки.

**Раздел 3.Система контроля и зачётные требования**

***3.1.Педагогический контроль***.

Одним из важных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), теоретической подготовке (ТП) (Приложение).

***3.2.Контрольные нормативы по ОФП***

Нормативы общей физической подготовки проводятся для отслеживания физической подготовки и переводе обучающихся на следующий год обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | 5 лет | 6 лет | 7 лет | 8 лет |
| М  | Д  | М  | Д  | М  | Д  | М  | Д  |
| 1. | Скорость бега на 30 метров (с) | 8.2-7.0 | 8.5-7.4 | 7.0-6.3 | 7.5-6.6 | 6.2-5.7 | 6.5-5.9 | 6.2-5.7 | 6.5-5.9 |
| 2. | Челночный бег 3х10метров (с) | 11.5-11.0 | 11.7-11.2 | 11.0-10.5 | 11.2-10.7 | 10.5-10.0 | 10.7-10.2 | 10.5-10.0 | 10.7-10.2 |
| 3. | Бег 200 м (с) (скоростная выносливость) | 42 - 52 | 42 - 52 | 40 - 50 | 40 - 50 | 38 - 46 | 38 - 46 | 38 - 46 | 38 - 46 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 82-107 | 87-103 | 95-132 | 92-121 | 112-140 | 97-129 | 112-140 | 97-129 |
| 5. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 6 - 8 | 6 - 8 | 6 - 10 | 6 - 4 | 8 - 11 | 8 - 5 | 8 - 11 | 8 - 5 |
| 6. | Подтягивание (кол-во раз) (в висе лежа) | 13 - 9 | 8 - 5 | 15 - 11 | 10 - 6 | 17 - 13 | 12 - 8 | 17 - 13 | 12 - 8 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз) | 9 - 11 | 7 - 9 | 10 - 12 | 8 - 10 | 12 - 14 | 9 - 12 | 12 - 14 | 9 - 12 |

***3.3.Контрольные нормативы по СФП***

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке зависят от возраста. На спортивно – оздоровительном этапе следующие:

-спуски в разных стойках лыжника (низкая, средняя, высокая);

-подъем различными способами (лесенка, полуелочка, елочка);

-повороты на месте (вокруг носок, вокруг пяток, на параллельных лыжах вправо- лево, махом);

-передвижение классическими ходами.

Соревнования и оценка контрольных упражнений. Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов, улучшать свои результаты на дистанциях. Это могут быть «Веселые старты», прыжки, метание, стрельба, соревнования по лыжным гонкам МАУ ДО СШ СГО.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-бальной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл – если результат показан хуже предыдущего.

***3.4.Оборудование и спортивный инвентарь для прохождения лыжной подготовки (на группу)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Лыжи гоночные | пар | 15 |
| 2. | Крепления лыжные | пар | 15 |
| 3. | Палки для лыжных гонок | пар | 15 |
| 4. | Термометр наружный | штук | 2 |
| 5. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 6. | Гантели массивные от 0,5 до 2 кг | комплект | 2 |
| 7. | Зеркало настенное (0,6 x 2 м) | комплект | 1 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 2 |
| 9. | Набивные мячи 1кг, 3кг. | комплект | 2 |
| 10. | Мяч баскетбольный | штук | 3 |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 3 |
| 12. | Мяч футбольный | штук | 3 |
| 13. | Палка гимнастическая | штук | 15 |
| 14. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 1 |
| 15. | Секундомер | штук | 2 |
| 16. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 18. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 19. | Стол для подготовки лыж | комплект | 1 |
| 20. | Мегафон | штук | 1 |

***3.5.Обеспечение спортивной экипировкой (на группу)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  N  п/п |  Наименование  |  Единица  измерения  |  Количество изделий  |
| Спортивная экипировка |
|  1.  | Ботинки лыжные  |  пар  | 15 |
|  2.  | Кроссовки легкоатлетические |  пар  | 15 |
|  3.  | Костюм ветрозащитный |  штук  | 15 |

***3.6. Схема внешних признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Признак** | **Небольшое утомление (физиологическое)** | **Значительное утомление (острое переутомление)** | **Резкое переутомление (острое переутомление II степени)** |
| 1. | Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2. | Потливость  | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса). Выступания солей |
| 3. | Дыхание  | Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 –на подъеме | Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное | Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием |
| 4. | Движение  | Бодрая походка | Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше | Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения. |
| 5. | Общий вид  | Обычный | Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи) | Изможденное выражение лица, апатии, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет») |
| 6. | Внимание  | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления | Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда |
| 7. | Самочувствие  | Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости | Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка | Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота |
| 8. | Пульс, уд./мин | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |

**Раздел 4. Информационное обеспечение**

1.Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.

2.ГрядкинаТ.С., Н.А.Нюткина Теории и технологии физического воспитания дошкольника: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. - 65 с.

3.Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.

4.Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов. –М.,1993.

6.Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.

7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8.Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. – М., 1991.

9.Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 131 с.

 ***Приложение 1***

***Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода***

**1.Цель отталкивания 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.

**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».

 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.

***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) равномерно; б) неравномерно.

**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.

**Неравномерность в кантовании лыж:** а) приводит к соскальзыванию в сторонку 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; б) не подаются вперед.

**10.Положение рук:** а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; и) отведены назад.

**11.Кольца лыжных палок:** ф) вынесены вперед; б) отведены назад; и) отведены в сторону.

**12.Лыжные палки:** а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

***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) низкой стойке; б)в средней стойке; в)высокой стойке.

**4.В начале выполнения поворота вес тела переносится:**

а) на внешнюю лыжу; б)на внутреннюю лыжу; в)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:**

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

**7.В начале отталкивания ногой голень:**

а) вертикальна; б)наклонена вперед; и)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; и)сзади креплений.