

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Никольская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Оренбургской области

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
Протокол № _____ от _____
Руководитель МС *Т.Н.Адова*
Т.Н.Адова

Согласованно
Заместитель директора по ВР
Е.С. Колпакова
Колпакова Е.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Лыжи»

Срок реализации: 4 года

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Автор – составитель:

Зима Василий Алексеевич, учитель

с. Никольское
2023 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа создана на основе примерной программы внеурочной деятельности по начальному образованию Стандартов второго поколения под редакцией В.А.Горского. 4-е издание. М., Просвещение, 2014.

Программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа «Лыжи» составлена с целью удовлетворения желания освоить технику быстрого хода на лыжах. Занятия могут проводиться в разновозрастных группах детей (7-10 лет), на лыжах в парке или на стадионе рядом со школой.

Для группы программой предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, итоговая конференция. Педагоги, проводящие занятия с детьми, выбирают конкретные упражнения и приемы обучения исходя из своего педагогического опыта, особенностей физического развития и уровня практической подготовки детей, пришедших на занятия.

Программа по внеурочной деятельности «Лыжи» 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.

Направленность

Направленность программы – физкультурно - спортивная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для начального этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

Актуальность

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 школьников.

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 учащихся 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.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспосабливать свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки. Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

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 среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте 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 двухшажному ходу и, добившись прочного его усвоения, переходить к другому лыжному ходу.

Новизна

Новизну программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровьесберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе по лыжной подготовке. Программа позволяет не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты

Приобретение технических и тактических навыков лыжников – процесс длительный и сложный, требующий учета всех особенностей детского организма. Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.

Цель программы: создание условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Задачи:

Учебные:

- 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 патриотизм и любовь к родному городу Санкт- Петербург;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Формы и режим занятий

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану. Учебный план состоит из 34 недель, одно занятие в неделю. Каждое занятие продолжительностью 1 часа (45 минут). Периодичность в неделю – 1 раз. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях.

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

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

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

Общее руководство работой объединения возлагается на учителя физической культуры.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Задачи *вводной* части занятия подразумевают организацию детей и подготовку их организма к последующей работе.

В *основной* части обучающиеся знакомятся с новым материалом, выполняют упражнения по общей физической подготовке и/или совершенствуют упражнения специальной физической подготовки, направленные на улучшение лыжной техники, изучают тактические действия лыжника, воспитывают волевые качества и выполняют контрольные нормативы. При постановке нескольких задач приоритет отдается упражнениям на изучение техники и тактики, а затем на развитие физических качеств.

Приведение организма занимающихся в относительное спокойное состояние и подведение итогов занятия решаются в *заключительной* части.

Большое внимание во всех периодах тренировки уделяется ОФП. В детской группе общая физическая подготовка составляет – 90%. Во всех упражнениях дозировка нагрузки для девочек должна быть на 25 – 35% меньше, чем у мальчиков.

Перспективное *планирование* включает в себя основные этапы физической, технической, тактической и волевой подготовки учащихся. Многолетний план подготовки не должен быть громоздким: в нем показываются только общие изменения объема основных разделов тренировки.

В календарно-тематическом планировании подробно раскрывается содержание основных разделов учебно-тренировочной работы, точно указывается сколько часов

занятий приходится на каждый месяц. План составляется для каждой возрастной группы отдельно.

Ожидаемый результат

По результатам обучения по внеурочной деятельности «Лыжи» в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению.

В результате дополнительных занятий по лыжному спорту учащийся должен **знать/понимать:**

историю возникновения и развития лыжного спорта;
способы закаливания организма;
основы и приемы развития физических качеств;
способы подготовки инвентаря к занятиям;
способы передвижений на лыжах;

уметь:

составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.

готовить инвентарь к занятиям;
регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

демонстрировать:

в технической подготовке:

технику попеременного двухшажного хода;
технику одновременного одношажного хода;
технику одновременного двухшажного хода;
технику бесшажного хода;
технику перехода с хода на ход;
технику одновременного конькового хода;
технику полуконькового хода;
горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);

в физической подготовке:

прохождение дистанций 0,5; 1; 1.5 км в скоростном режиме, дистанции 2-3 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;
выполнение контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов занятий проводится в форме спортивных игр и состязаний по нормативам, соответствующим возрасту спортсмена.

Подведение итогов работы спортивно-оздоровительного объединения организуется, как правило, в дни зимних, весенних и в начале летних каникул в форме школьной спортивной олимпиады: в зимние каникулы – по классам, в весенние – на первенство школы, летом победители школьных состязаний участвуют в районных и городских соревнованиях школьников, а так же при помощи диагностических средств (Приложение 1).

Подведение итогов работы на каждом этапе организуется как общешкольный праздник с вручением наград – грамот, дипломов, спортивных званий и почетных знаков, памятных подарков и т.п.

II. Учебно-тематический план внеурочных занятий «Лыжи»

1 год обучения

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта.

Единые правила ухода за лыжным инвентарем. Особенности применения лыжных мазей.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Тренинг на формирование и развитие ритма, ориентирования в пространстве, реагирование на препятствие.

Практическая работа: занятие на лыжне.

3. Особенности различных лыжных ходов

Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъемов и спусков.

Практическая работа: отработка различных лыжных ходов.

4. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния обучающихся.

Понятие о здоровом образе жизни

Значение и организация самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую систем организма спортсмена.

Практическая работа: самоконтроль состояния здоровья каждого ребенка.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности. Подъем и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одношажными ходами. Подъем и спуск по склонам.

Практическая работа: отработка способов передвижения на лыжне.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований юных лыжников

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

7. Итоговая конференция

Время проведения конференции согласуется с календарем школьных мероприятий, проведением конференции научного общества учащихся. Тематика рефератов (докладов, сообщений) определяется с участием учителя физической культуры, школьного психолога или медицинского работника.

2 год обучения

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта.

Единые правила ухода за лыжным инвентарем. Особенности применения лыжных мазей.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Тренинг на формирование и развитие ритма, ориентирования в пространстве, реагирование на препятствие.

Практическая работа: занятие на лыжне.

3. Особенности различных лыжных ходов

Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъемов и спусков.

Практическая работа: отработка различных лыжных ходов.

4. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния обучающихся.

Понятие о здоровом образе жизни

Понятие о субъективных и объективных критериях самоконтроля, подсчет ударов пульса. Режим дня спортсмена.

Практическая работа: самоконтроль состояния здоровья каждого ребенка.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности. Подъем и спуск по склонам.

Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах.

Практическая работа: отработка способов передвижения на лыжне.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признается проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований юных лыжников

Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции.

Требования к спортивной форме лыжника.

7. Итоговая конференция

Время проведения конференции согласуется с календарем школьных мероприятий, проведением конференции научного общества учащихся. Тематика рефератов (докладов, сообщений) определяется с участием учителя физической культуры, школьного психолога или медицинского работника.

3 год обучения

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта.

Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника-гонщика. Единые Всероссийские квалификационные требования по лыжному спорту.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Тренинг на перестроение двигательной деятельности, согласование и дифференцирование параметров движений.

Практическая работа: занятие на лыжне.

3. Особенности различных лыжных ходов

Понятие об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах.

Практическая работа: отработка различных лыжных ходов.

4. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния обучающихся.

Понятие о здоровом образе жизни

Общие гигиенические требования к режиму дня с учетом тренировочных занятий.

Значение и способы закаливания.

Практическая работа: самоконтроль состояния здоровья каждого ребенка.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности. Подъем и спуск по склонам.

Подъем и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признается проскользивший дальше всех.

Практическая работа: отработка способов передвижения на лыже.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований юных лыжников

Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований.

7. Итоговая конференция

Время проведения конференции согласуется с календарем школьных мероприятий, проведением конференции научного общества учащихся. Тематика рефератов (докладов, сообщений) определяется с участием учителя физической культуры, школьного психолога или медицинского работника.

4 год обучения

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта.

Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Тренинг на сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

Практическая работа: занятие на лыже.

3. Особенности различных лыжных ходов

Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Практическая работа: отработка различных лыжных ходов.

4. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния обучающихся.

Понятие о здоровом образе жизни

Понятие о здоровом образе жизни. Пагубное воздействие вредных привычек на организм юного спортсмена.

Практическая работа: самоконтроль состояния здоровья каждого ребенка.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности. Подъем и спуск по склонам.

Подъем и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признается проскользивший дальше всех.

Практическая работа: отработка способов передвижения на лыже.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований юных лыжников

Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии.

7. Итоговая конференция

Время проведения конференции согласуется с календарем школьных мероприятий, проведением конференции научного общества учащихся. Тематика рефератов (докладов, сообщений) определяется с участием учителя физической культуры, школьного психолога или медицинского работника.

IV. 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 урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята 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.

Виды учебной деятельности

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.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методы обучения

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше продемонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся

ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

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

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

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

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах.

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 новые 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

VII. Список литературы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М.Бутин. – М., 2000.
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. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе / В.Н.Дмитриев. – М., 1998.
6. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 1993.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод.пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
9. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников / Т.И.Раменская. – М., 1991.
10. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника / Т.И.Раменская. – М., 1999.
11. 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.

VIII. Интернет ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим

доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал www.uchportal.ru

К уроку.ru www.k-uroku.ru

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

IX. Материально-техническое оснащение

Палка гимнастическая

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Лента финишная

Рулетка измерительная
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
Лыжи детские (с креплениями и палками)
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка волейбольная
Секундомер
Аптечка

Приложение 2

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 техники выполнения торможения «плугом»

- 1. Применяется при спуске:** а) прямо; б) наискось.
- 2. Носки лыж:** а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
- 3. Пятки лыж:** а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
- 4. Лыжи ставятся:** а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
- 5. Давление на лыжи:** а) равномерное; б) неравномерное.
- 6. Неравномерность в давлении на лыжи:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
- 7. Неравномерность в кантовании лыж:** а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
- 8. Сгибание ног:** а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
- 9. Колени:** а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
- 10. Положение рук:** а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
- 11. Кольца лыжных палок:** а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
- 12. Лыжные палки:** а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

Тест на знание техники выполнения переступания в движении

- 1. Поворот переступанием в движении применяется** (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
- 2. Скорость при выполнении поворота переступанием:** а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
- 3. Поворот выполняется на спуске:** а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
- 4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:** а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
- 5. Лыжа при отталкивании ставится:** а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
- 6. В начале отталкивания лыжей нога:** а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
- 7. В начале отталкивания ногой голень:** а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
- 8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:** а) согнута; б) выпрямлена.
- 9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:** а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
- 10. Лыжные палки в момент постановки в снег:** а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Годовой план-график прохождения учебного материала по лыжам для учащихся 1-4 класса (1 час в неделю) МБОУ «Никольская средняя общеобразовательная школа»

№	Разделы программы	Часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Введение. История возникновения и развития лыжного спорта	3	3			
2	Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника ,развитие координации	5	5			
3	Особенности различных лыжных ходов	7	1	6		
4	Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья обучающихся.Понятие о ЗОЖ.	5		1		4
5	Особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности. Подъем и спуск по склонам	10			10	
6	Подготовка и проведение квалификационных соревнований юных лыжников	3				3
7	Итоговая конференция	1				1
	Итого	1кл.- 33ч. 2-4 34ч	9ч. 9ч	7ч. 7ч	10ч. 11ч	7ч. 7ч

Календарно-тематическое планирование 1 класс-33 часа

№	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1 четверть-9 часов			
1	История возникновения и развития лыжного спорта		
2	Освоение терминологии лыжника- гонщика		
3	Понятие об общефизической и специальной		

	подготовке лыжника-гонщика		
4-6	Стойка лыжника. Развитие координации		
7	Понятие о чувстве «времени, снега и лыжи»		
8,9	Развитие координации . Перестроение двигательной активности		
2 четверть-7 часов			
10-11	Значение правильной техники хождения на лыжах		
12-13	Особенности скоростного режима при прохождении дистанций		
14-15	Понятие о разнообразии техник лыжного хода		
16	Значение и организация самоконтроля		
3 четверть-10 часов			
17,18	Подъем и спуск по склонам		
19,20	Отработка способов передвижения		
21-23	Движение попеременным двухшажным ходом		
24	Особенности ступающего шага		
25	Особенности скользящего шага		
26	Подготовка к соревнованиям		
4 четверть-7 часов			
27	Общие гигиенические требования к режиму дня		
28,29	Значение и способы закаливания		
30,31	Понятие о здоровом образе жизни		
32	Правила проведения соревнований		
33	Итоговая конференция		

Календарно-тематическое планирование 3 класс-34 часа

№	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1 четверть-9 часов			
1	Эволюция лыж и снаряжения лыжника		
2	Единые правила ухода за лыжным инвентарем		
3	Единые Всероссийские квалификационные требования к лыжному спорту		
4	Тренинг по формированию и развитию координации движений		
5	Развитие координации движения рук и ног		
6	Ориентирование в пространстве		
7	Реагирование на препятствия		
8	Сохранение тактико-кинетической устойчивости во время движения		
9	Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких результатов		

2 четверть-7 часов			
10	Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях		
11	Понятие техники лыжного хода и о торможении		
12	Понятие о торможении и о поворотах и о преодолении спусков и подъемов		
13	Понятие об особенностях махов ногами и руками в сочетании		
14	Особенности махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах		
15-16	Отработка различных лыжных ходов		
3 четверть-11 часов			
17-19	Подъем и спуск по склонам		
20,21	Подвижные игры на лыжах игра «Скользи как можно дальше»		
22-24	Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами		
25,26	Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах		
27	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена		
4 четверть-7 часов			
28	Понятие о субъективных и объективных критериях самоконтроля, подсчет ударов пульса		
29	Общие гигиенические требования к режиму дня с учетом тренировочных занятий		
30-31	Способы закаливания		
32	Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка ,разметка дистанций		
33	Правила проверки соревнований		
34	Итоговая конференция		

Календарно-тематическое планирование 4 класс-34 часа

№	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1 четверть-9 часов			
1	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки		
2-3	Эволюция лыж и снаряжения лыжника		
4	Правила подготовки лыжного инвентаря		
5	Единые правила ухода за лыжным инвентарем		
6	Единые Всероссийские квалификационные требования к лыжному спорту		
7-9	Тренинг по формированию и развитию координации движений		

2 четверть - 7 часов			
10	Упражнения на развитие координации движения рук и ног		
11	Умение ориентироваться в пространстве		
12-14	Подвижные игры и эстафеты на лыжах		
15-16	Отработка техники различных лыжных ходов		
3 четверть-11 часов			
17-19	Отработка техники различных лыжных ходов		
20-22	Отработка техники различных лыжных ходов		
23-25	Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах		
26,27	Зачёт по технике передвижения на лыжах отработанными способами		
4 четверть-7 часов			
28-29	Умение реагировать на препятствия		
30	Задачи спортивных соревнований		
31-32	Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанций		
33	Правила соревнований		
34	Итоговая конференция		

Календарно-тематическое планирование 2 класс-34 часа

№	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1 четверть-9 часов			
1	История возникновения и развития лыжного спорта		
2	Правила ухода за лыжным инвентарем		
3	Особенности применения лыжных мазей		
4-5	Стойка лыжника. Развитие координации		
6	Развитие координации движения рук и ног, равновесие, ритм		
7	Ориентирование в пространстве, реагирование на препятствия		
8-9	Перестроение двигательной деятельности		
2 четверть-7 часов			
10	Правильная техника хождения на лыжах для достижения высоких результатов		
11	Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника		
12-13	Разнообразие техники лыжного хода		
14-15	Отработка техники различных лыжных ходов		
16	Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма		
3 четверть-11 часов			

17-18	Спуск и подъем по склонам. Подвижные игры		
19-21	Движение попеременным, двухшажным ходом. Подвижные игры.		
22	Подвижные игры на лыжах. Игра «Скользи как можно дальше»		
23,24	Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота		
25,26	Отработка способов передвижения на лыжах		
27	Значения и способы закаливания		
4 четверть-7 часов			
28	Общие гигиенические требования к режиму дня		
29-30	Самоконтроль состояния здоровья		
31	Подготовка к соревнованиям		
32	Требование к спортивной форме лыжника		
33	Правила проведения соревнований		
34	Итоговая конференция		