

Муниципальное общеобразовательное учреждение Можгинского района

«Большесибинская основная общеобразовательная школа»

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Большесибинская ООШ»

Григорьева З.С



августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности

«Юные лыжники»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Усова Марина Александровна,
педагог дополнительного образования

д. Большие Сибы

2023 – 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные лыжники» разработана в соответствии с нормативными документами.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Обобщенные ориентиры направленности: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Приоритетные направления: спортивное питание; спортивная журналистика и комментатор; здоровьесберегающие технологии; спортивная педагогика; спортивная медицина; менеджер и организатор спорта; спортивный менеджмент; судья по виду спорту; спортивный дизайн и архитектура; спортивная психология; инженер по эксплуатации объектов спортивной инфраструктуры; профессиональный спортсмен.

Уровень программы.

Базовый уровень – уровень освоения функциональной грамотности обучающихся в избранном виде деятельности; уровень повышенной сложности содержания, при котором используются формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы:

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия:

спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально - волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи. Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

В настоящее время в нашей школе появилась возможность приобщения школьников к лыжному спорту в условиях дополнительного образования, кружковой работе. Главная задача кружка состоит в том, чтобы помочь ребенку развиваться как уникальному существу,

проявляющему свой спортивный потенциал, выбирающему при этом оптимальные виды деятельности.

При составлении данной программы были изучены основные дидактические принципы педагогики, разработанные педагогами и психологами Л. С.Выготский, Л. С.Рубинштейн, М. Н.Скаткин, И. Я.Лернер, А. П.Усова, А. М.Леушина, И. Ф.Харламов и др. Однако, отражая специфику физического воспитания в целом, эти принципы имеют особое содержание и реализуются средствами и методами, применяемыми в лыжном спорте. Особенности обучения способам передвижения на лыжах в большей мере отвечают следующие принципы: сознательность и активность, доступность, систематичность и последовательность, наглядность, прочность и индивидуализация.

Отличительные особенности программы.

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.).

Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха $-18-12^{\circ}$, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха $-3-5^{\circ}$ и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма.

Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

На занятиях 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 и систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Новизна программы.

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. Также применяются игровые методы. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных

занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность.

Применения данной программы:

- доступность игры для любого возраста;
 - возможность использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом зимнего состязания.

Лыжный спорт позволяет решить проблему занятости свободного времени у детей, пробудить интерес к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, лыжи являются постоянным источником положительных эмоций и лыжный спорт может стать надежным другом человека на всю жизнь.

Адресат программы:

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Юные лыжники» создана для дошкольников – 5 -7 лет, рассчитана на один учебный год, количество занятий на один год – 36 часов, занятия организуются один раз в неделю (группа детей в количестве 5-12 человек.) Продолжительность занятия для детей 30 мин.

Возраст детей начальных классов характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Дети этого возраста технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Они способны критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В этом возрасте

совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Практическая значимость для целевой группы.

Цель программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил, юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Преимственность программы.

Программа учитывает взаимосвязь и преимственность содержания с предметными областями:

- Окружающий мир: обучающиеся знакомятся с погодными условиями, ведением здорового образа жизни, оказанием первой медицинской помощи.
- История: дети знакомятся с историей развития лыжных гонок, известными лыжниками России.
- Биология: изучают строение тела, узнают, какие мышцы задействуются при разных видах упражнений.

Объем программы.

Занятия проходят на базе МБОУ «Большесибирская ООШ», проходят в спортивном зале 9х18 и спортивной площадке, круглогодично в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Программа рассчитана на 36 часа. Недельная нагрузка составляет 1 час.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 9 месяцев (с 1 сентября с 2023 года по 31 мая 2024 года мая).

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса.

Формы организации:

- ✓ групповые занятия;
- ✓ работа по подгруппам;
- ✓ индивидуальные занятия (с наиболее одаренными детьми, солистами, а также занятия с целью ликвидации отставания в освоении программы);
- ✓ занятия в разновозрастных группах
- ✓ тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, спортивные праздники.

Программа «Юный лыжник» легко интегрируется, имеет блочно-модульную структуру, адаптируема для различных возрастных групп.

Как правило, в группу приходят дети с разным уровнем подготовки. Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный лыжник» различный.

В программе предусмотрено три раздела:

1 раздел – «Легкая атлетика» – октябрь, ноябрь;

2 раздел – «Лыжная подготовка» – декабрь, январь, февраль, март; 3 раздел – «Спортивные игры – эстафеты» - апрель, май.

1. **«Легкая атлетика»** осуществляется совершенствование систем и функций организма детей, овладение дошкольниками различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества.

В этом разделе используются упражнения:

- *Ациклического характера:* силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры.
- *Циклического характера:* повторные пробежки 150-200 м,

подвижные игры, бег низкой интенсивности, специальные беговые и прыжковые упражнения.

В беге предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжать бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др. добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет до 3 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в беге

на скорость (20 – 30 – 60 м). При обучении детей прыжкам в длину с места учим рассчитывать точность приземления в определенное место, группироваться в полете и выбрасывать вперед ноги, соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть. Предлагаем игровые упражнения:

«кто дальше прыгнет?», «допрыгни до игрушки» и т.д. В метании вдаль у детей недостаточно развит глазомер и координация движений, поэтому учим и тренируем сочетать замах с броском при метании, развиваем глазомер, используя разные виды метания вдаль: из - за головы, правой и левой рукой, снизу и т. д.

2. **«Лыжная подготовка»** направлен на оздоровление, физическое развитие, закаливание, совершенствование функций дыхательной системы, развитие выносливости.

Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов; развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, оказывает благоприятное влияние на формирование осанки и свода стопы; развивает смелость, настойчивость, решительность, выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия. Дети учатся ходить на лыжах ступающим шагом по прямой; идти вслед за воспитателем скользящим шагом; идти по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом; пройти, приседая, под воротцами, стараясь не сбить их; идти на лыжах на согнутых ногах; взбираться на горку с небольшим уклоном и спускаться, слегка согнув ноги в коленях.

3. Спортивные игры - эстафеты. Специфика игр – эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сведена к минимуму. В линейных эстафетах участники перемещаются прямолинейно, выстроившись в колонну. Игра – эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят игровое задание. Во встречных эстафетах команда делится на две равные части и располагается на противоположных сторонах площадки. По сигналу выполнение игрового задания начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части команды и встает в конец строя. Эстафета продолжается до тех пор, пока части команд не поменяются местами или не окажутся на своей стороне в первоначальном построении. В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или, стоя с кругу на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Программа «Юный лыжник» для детей 5 – 10 лет. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – повышение физической подготовленности обучающихся путем освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники по лыжным гонкам в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

Задачи программы:

- ✓ - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья

обучающихся;

✓ -формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании посредством занятий лыжными гонками.

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Содержание программы

Учебный план.

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение. История возникновения и развития лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.				
1.1	Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.	1	1	0	
2	Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья обучающихся. Понятие о здоровом образе жизни.				
2.1	ОФП. Спортивные и подвижные игры.	1	0	1	
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.				
3.1	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	1	0	
4	Общая физическая подготовка.				
4.1	ОФП. Игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	0	1	
4.2	Бег равномерно. ОРУ. Бег 1000м.	1	0	0	Тест в беге на 1000 м.
4.3	Прыжковые упражнения. Метание мяча..	1	0	1	
4.4	Имитация лыжных ходов.	1	1	0	
4.5	Режим дня и гигиена спортсмена – лыжника.	1	1	0	
4.6	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	
4.7	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1	0	1	
4.8	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	0	1	
4.9	Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	1	0	1	
4.10	Соревнования по ОФП.	1	0	0	Соревнования.
5	Специальная физическая подготовка.				

5.1	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа ног и рук.	1	0	1	
5.2	Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	
5.3	Одновременный бесшажный ход.	1	0	1	
5.4	Поворот на месте. Передвижение скользким шагом.	1	0	1	
5.5	Спуск в основной стойке, подъем лесенкой.	1	0	1	
5.6	Участие в соревнованиях в зачет школьной спартакиады.	1,5	0	0	Соревнования.
5.7	Игры на горке.	1	0	1	
5.8	Одновременный двухшажный ход.	1	0	1	
5.9	Преодоление подъемов, спуски в основной стойке. Торможение плугом.	1	0	1	
5.10	Подъем «елочкой» и «полуелочкой».	1	0	1	
6	Техническая подготовка.				
6.1	Обучение общей передвижений классическими лыжными ходами.	1	0	1	
6.2	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	0	1	
6.3	Участие в соревнованиях	1	0	0	Соревнования.
6.4	Лыжный поход.	1	0	1	
6.5	Упражнения для развития разносторонней физической подготовленности.	1	0	1	
6.6	Эстафеты с предметами.	1	0	1	
6.7	Нормативы по ОФП.	1	0	1	Сдача нормативов.
6.8	Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.	1	0	1	
6.9	Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	1	0	1	
6.10	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1,5	
6.11	Подведение итогов.	0,5	0,5	0	
Итого часов:		36	4,5	26,5	5

Содержание учебного плана

Раздел 1. Содержание учебного плана:

1. **Введение. История возникновения и развития лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных

лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Раздел 2. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья обучающихся. Понятие о здоровом образе жизни.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Раздел 3. 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, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении

попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общейсхемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

Раздел 4. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости,

координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливостимышц ног и плечевого пояса.

Раздел 6. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двухшажным ходом. 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 поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

1.4 Планируемые результаты реализации программы

Личностные:

- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании;
- самодисциплина.

Метапредметные:

- мотивация к достижению высоких результатов;
- умение преодолевать трудности;
- умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности.

Предметные:

- знание истории возникновения и развития избранного вида спорта в мире и РФ;
- знание организма;
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем;
- знание правил ТБ;
- знание терминологии по виду спорта;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень технической и тактической подготовленности.

В начале освоения программы проводится стартовый контроль, чтобы выявить исходный уровень знаний. Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, участия в соревнованиях. Итоговый контроль/промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года/освоения программы в форме теоретического теста и сдачи нормативов.

Метапредметные и личностные результаты оцениваются путём наблюдения и опроса в процессе учебно–тренировочной и соревновательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график.

Срок обучения	1 год обучения
Комплектование групп	до 1 сентября
Дата начала и окончания учебного года	1 сентября – 27 мая
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (план)	Дата проведения занятия (факт)
1	Вводное занятие. Правила ТБ на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.	1	5.09.2023	

2	ОФП. Спортивные и подвижные игры.	1	12.09.2023	
3	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	19.09.2023	
4	ОФП. Игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1	26.09.2023	
5	Бег равномерно. ОРУ. Бег 1000м.	1	3.10.2023	
6	Прыжковые упражнения. Метание мяча.	1	10.10.2023	
7	Имитация лыжных ходов.	1	17.10.2023	
8	Режим дня и гигиена спортсмена – лыжника.	1	24.10.2023	
9	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1	31.10.2023	
10	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	7.11.2023	
11	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	14.11.2023	
12	Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	1	21.11.2023	
13	Соревнования по ОФП.	1	28.11.2023	
14	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа ног и рук.	1	5.12.2023	
15	Попеременный двухшажный ход	1	12.12.2023	
16	Одновременный бесшажный ход	1	19.12.2023	
17	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств		26.12.2023	
18	Поворот на месте. Передвижение скользящим шагом.	1	9.01.2024	
19	Спуск в основной стойке, подъем лесенкой.	1	16.01.2024	
20	Участие в соревнованиях в зачет школьной спартакиады	1	23.01.2024	
21	Игры на горке	1	30.01.2024	
22	Одновременный двухшажный ход	1	6.02.2024	
23	Преодоление подъемов, спуски в основной стойке. Торможение плугом	1	13.02.2024	
24	Подъем «елочкой» и «полуелочкой»	1	20.02.2024	
25	Весёлые старты.	1	27.02.2024	
26	Обучение общей передвижений классическими лыжными ходами	1	5.03.2024	
27	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	12.03.2024	
28	Участие в соревнованиях	1	19.03.2024	
29	Лыжный поход	1	2.04.2024	
30	Упражнения для развития разносторонней физической подготовленности.	1	9.04.2024	
31	Эстафеты с предметами	1	16.04.2024	
32	Нормативы по ОФП	1	23.04.2024	
33	Общая физическая подготовка. Силовая подготовка	1	30.04.2024	
34	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1	7.05.2024	

35	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	1	14.05.2024	
36	Подведение итогов	1	21.05.2024	

2.2 Условия реализации программы:

База проведения занятий - МБОУ «Большесибирская ООШ».

Характеристика помещения для занятий по программе – занятия проводятся в спортивном зале, в учебном классе, спортивной площадке, лыжной базе.

Спортивное оборудование:

Лыжи 8;

палки лыжные -8;

ботинки – 8 пар;

шведская стенка с 3-мя пролетами-1 шт.

Гимнастическая скамейка, высота 30см -1 шт.

Конусы -6

Магнитофон – 1 шт.

Обручи - 8 шт.

Малые мячи - 6шт.

Мячи большого размера – 2 шт.

Кубики - 4 шт.

Эстафетные палочки - 3

шт.

Основные виды деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы «Юные лыжники»:

- участие в соревнованиях;
- видео и фотоматериалы;
- отзывы родителей, педагогов школы.

Методика обучения

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает

освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок.

При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки за пределы площадки.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Структура занятия по обучению детей ходьбе на лыжах

Часть занятия	Основная часть	Содержание
Вводная	Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий (умение собрать внимание, овладение чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности)	Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону
Основная	Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости	Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребенком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами, с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков и подъёмов на склоны. Игры на лыжах
Заключительная	Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности	Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход за лыжным инвентарём

Формы проведения итогов:

1. Проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей.
2. Проведение праздников, спортивных соревнований.
3. Тесты по ОФП.

Оценочные и методические материалы:

Диагностика проводится в форме индивидуальных и фронтальных исследований при выполнении детьми специально разработанных заданий.

Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно-половых нормативов.

Контрольные упражнения	Уровень.					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
1.Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 - 16	8 – 13	5 - 7	13 - 15	8 - 12	5 - 7
2. Прыжок в длину с места, см	143 - 150	128 – 142	119 - 127	136 - 146	118 - 135	108 - 117
3.Наклон вперед,не сгибая ног в коленях	Коснуть сялбом колен	Коснутьс я ладоням и пола	Коснутьс я пальцами пола	Коснутьс ялбом колен	Коснутьс я ладонями пола	Коснуть ся пальцам и пола
4.Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
5. Бег 1000 м	Без учёта времени					

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей

Динамика оценивается так:

- *Положительная*, если в конце образовательного периода отмечена прибавка величин показателей физической подготовленности;
- *отрицательная*, если результаты тестирования ухудшились (уменьшение величин по сравнению с исходными данными);
- *отсутствие динамики*, если величины показателей не изменились.

Методы и приемы реализации программы:

- *наглядные* - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других.

- *словесные* - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание.

- *практические методы* - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

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 возрастными 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.

Содержание данной программы может быть реализовано как в ходе непосредственной образовательной деятельности, так и в совместной и самостоятельной деятельности детей.

Рабочая программа воспитания

В наше время перед любым педагогом, в том числе и перед тренером встаёт ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является

неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу такой невозвратимый и невосполнимый урон, что при недостатках другого свойства (например, экономического или политического) большего вреда обществу нанести невозможно.

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Тренерская культура охватывает все сферы личности тренера и направлена на воспитание в детях и подростках уважения и доброты. Личностный пример, влияние педагога на характер юных спортсменов - являются главной воспитательной силой. Культура поведения и общения детского тренера имеют важное значение в привитии ребенку навыков культуры поведения в общественных местах, уважения к старшим, правильной разговорной речи. Поведение и общение тренера с воспитанниками и коллегами должно служить эталоном культуры человеческих взаимоотношений.

Для того чтобы процесс воспитания был более полным, тренеру необходимо охватить всю сферу жизнедеятельности ребенка.

От того насколько тренер-преподаватель контактирует с учителями общеобразовательной школы, будет зависеть отношение учащихся к занятиям спортом и посещение ими тренировок. Тем более эта связь тренера и учителя физкультуры теснее, если тренировочные занятия проходят непосредственно на базе средней школы. Учитель физкультуры помогает в наборе детей, в отборе, в воспитании юных спортсменов. Кто как не учитель знает возможности и способности детей, и может посоветовать определенный вид спорта. Благодаря педагогам общеобразовательных школ осуществляется двусторонний контроль за посещением тренировок, за успеваемостью в учебе, за выступлением на соревнованиях.

Взаимное сотрудничество общеобразовательной и спортивной школ способствует формированию у обучающихся интереса к спорту, всесторонне развитой личности.

Сформированные в процессе уроков физкультуры и тренировок трудолюбие, настойчивость, уважение друг к другу помогут учащимся стать достойными людьми и целеустремленными личностями.

Тренер-преподаватель плодотворно проводит работу с целью оздоровления детей, приобщения их к регулярным занятиям спортом, привития навыков здорового образа жизни, отбора наиболее способных обучающихся в учебно-тренировочные группы.

Тренеры-преподаватели регулярно проводят спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися.

Составлен и реализуется план мероприятий, в котором принимают активное участие обучающиеся спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы.

П/П	Мероприятие	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1	Проведение инструктажа по ТБ.	Познакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях: во время тренировки, во время соревнований.	Сентябрь	
2	Осенний кросс.	Совершенствование двигательной деятельности детей в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта детей.	Сентябрь	
3	Арбузник.	Познакомить детей с историей любимой ягоды; показать полезность арбуза для организма человека; развивать фантазию, умение видеть прекрасное в обыкновенных предметах окружающего мира (в частности, в арбузе); развивать коммуникативные навыки.	Октябрь	
4	Сдача нормативов ГТО.	Формирование навыков здорового образа жизни.	Ноябрь	
5	Весёлые старты.	Привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях. Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости.	Декабрь	
6	Лыжные соревнования.	Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.	Январь	
7	Лыжный поход.	Воспитывать стойкость, выносливость, дисциплину. Увеличить объём двигательной активности детей.	Февраль	
8	Закрытие лыжного сезона.	Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.	Март	

9	Всемирный день здоровья. Спортивные состязания.	Формирование здорового образа жизни.	Апрель	
10	Пробег Б. Сибы -М.Сибы - Б.Сибы	Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.	Май	
11	Туристический поход.	Повышение туристско-спортивного мастерства, привитие навыков экологического поведения и природоохранной деятельности	Май	
12	День Победы: акции «Бессмертный полк», проект «Окна Победы» и др.	Воспитание у детей патриотизма, чувство гордости за подвиг народов Великой Отечественной войне.	Май	

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Арийчук Е.К., Батечко С.А, Бирюков В.С., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 7. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 1983.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991
4. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
7. Ломтева Т.А. Большие игры маленьких детей – М.: Дрофа-Плюс, 2005.
8. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 1991.
9. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: В 3 кн. – М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001 – Кн. 1: Общие основы психологии.
10. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах. – М.: Сов.спорт, 1989.
11. Федеральный закон «О физической культуре и спорта Российской Федерации».
12. Шишкина В.А. – Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992.

Список литературы для учащихся:

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1983- 128с.
2. Источник: М.П. Голощекина, "Лыжи в начальной школе", М., 1977 г.
3. Волин В.В. Зимние забавы. СПб., 1997.
4. Масленников И.Б. Лыжный спорт. М., 1988.
5. Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах. – М.: Советский спорт, 1989.
6. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников. – М.: Физкультура и спорт, 1971.

7. . Каменский Ю. На лыжах – вперед! // Педагогический вестник. – 2001. - №4.

