

**Управление образования администрации Лукояновского
муниципального района Нижегородской области**
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тольскомайданская основная школа

Рассмотрено на
Педагогическом совете
«28» _____ 2023 г

Утверждено
Директором школы
Е.А. Фомин
«30» _____ 2023 г

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Творческого объединения
Спортивно-оздоровительного направления**

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Срок реализации 1 год

Возраст детей 8-14 лет

Составитель: Пашкин Николай Владимирович

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять 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.

Программа рассчитана на один год обучения.

Образовательная программа «Лыжные гонки» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» 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.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Лыжный спорт является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по лыжной подготовке нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по лыжной подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по лыжной подготовке составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года,

местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по лыжной подготовке воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Цель программы – создание условий для развития двигательной активности учащихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Задачи программы:

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

Отличительной особенностью программы «Лыжные гонки» является включение в процесс обучения детей школьного возраста 11-16 лет, а также обучение и совершенствование современной техники у школьников 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 3

- предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Возраст детей участвующих в реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы 8-14 лет

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа в год

Формы и режим занятий

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

Продолжительность занятия –1 час.

Периодичность в неделю – 1 раз

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год – 34 часа

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Учащиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы города
- по состоянию здоровья
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

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

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

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.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения учащиеся должны уметь:

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

К концу обучения учащиеся должны знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- об истории развития спорта
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Формы подведения итогов

участие в соревнованиях школы, района, города

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании в РФ»

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	-	1
2	Основы знаний по лыжной подготовке	2	-	2
3	Техника передвижения на лыжах:	6	28	34
3.1	Скользкий шаг	1	5	6
3.2	Попеременный двухшажный ход	1	5	6
3.3	Спуск в стойке устойчивости	1	3	4
3.4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	2	3
3.5	Поворот переступанием на месте	1	2	3
3.6	Торможение падением	1	3	4
3.7	Непрерывное передвижение до 1 км	-	8	8
4	Игры на лыжах	-	1	1
5	Специальная физическая подготовка	1	8	9
6	Общая физическая подготовка	2	8	10
6.1	Строевые упражнения	1	1	2
6.2	Общеразвивающие упражнения	1	7	8
7	Подвижные игры и эстафеты	1	1	2
8	Кроссовая подготовка	-	5	5
9	Контрольные проверки и соревнования	-	4	4
	Итого	13	55	68

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

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

2. Основы знаний

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

Способы самостоятельной деятельности

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

3. Техника передвижения на лыжах

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

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

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

5. Специальная физическая подготовка

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

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

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

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка

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

Практика:

5.1 Строевые упражнения

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

5.2. Общеразвивающие упражнения

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

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

6. Подвижные игры

Теория Правила игры и техники безопасности.

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

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

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

7. Кроссовая подготовка

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

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

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

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

4.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.

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.

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 демонстрировать 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 количество 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. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Сценарии праздников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

Учебно-методический комплекс

Игры на лыжах

Удержание равновесия

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

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

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

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

Общий старт

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

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

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

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

Переноска палок

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

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

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

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

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

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

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

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

Быстрый лыжник

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

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается

повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

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

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

Кто меньше

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

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

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

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

Встречная эстафета с переноской палок

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

Правильно применяй ход

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

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

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

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

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

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

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК

(для детей 9-10 лет)

Применяемые средства	мальчики	девочки
Продолжительность тренировочных занятий	1 час 30 мин	1 час 30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	500	300
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км)	2	1
Пешие походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 6	до 4
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж (кол-во раз)	10-30 м 4-6	10-30 4-5
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	до 120X4	до 100X3
Лыжные походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100X7	до 100X7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 200X5	до 150X4

Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Элементы содержания	Кол. часов	Требования к уровню подготовленности	Дата	
					План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях лыжной секции. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	1	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знать историю физической культуры и спорт в России		
2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Специальная физическая подготовка	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	1	Знать краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Выполнять упражнения специальной физической подготовки.		
3	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка.	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. 3Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	1	Знать историю развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.		
4	Специальная физическая подготовка. Кроссовая	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих	1	Выполнять упражнения специальной физической		

	подготовка.	упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.		подготовки. Преодолевать бег на длинные дистанции		
5	Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Футбол Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения	1	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять имитационные упражнения		
6	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Баскетбол Специальная физическая подготовка. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	1	Выполнять упражнения общей физической подготовки. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.		
7	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	1	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.		
8	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные	1	Изучать технику и тактику лыжных ходов. Выполнять		

	упражнения на согласованную работу рук	на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка		специальные упражнения на согласованную работу рук		
9	Крупнейшие всероссийские соревнования. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Контрольные упражнения	1	Знать крупнейшие всероссийские соревнования. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
10	Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка	Контрольные упражнения. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовая подготовка Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1	Выполнять специальные упражнения на согласованную работу рук и ног. Кроссовую подготовку		
11	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка.	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	1	Знать и выполнять личную гигиену спортсмена. Уметь вести подсчет пульса. Выполнять общую физическую подготовку.		
12	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	1	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации		
13	Значение медицинского осмотра.	Значение медицинского осмотра. Общая физическая	1	Понимать значение медицинского осмотра.		

	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры		Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
14	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	1	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.		
15	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Имитационные упражнения.		
16	Имитационные упражнения. Значение и способы закаливания	Значение и способы закаливания. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Специальная подготовка. Имитационные упражнения.	1	Выполнять имитационные упражнения. Понимать и знать значение и способы закаливания		
17	Правила ухода за лыжами и их хранение. Изучение техники и тактики лыжных ходов.	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости.	2	Выполнять правила ухода за лыжами и их хранение. Изучать технику и тактику лыжных ходов		

		Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основных элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.				
18	Техника и тактика лыжных ходов. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска	2	Выполнять технику и тактику лыжных ходов. Выполнять основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Выполнять технику спуска		
19	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска. Поворот на месте и в движении.	Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска Обучение поворотам на месте и в движении.	2	Выполнять основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Технику спуска. Поворотов на месте и в движении.		
20	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг.	2	Знать краткую характеристику техники лыжных ходов. Выполнять основные классические способы передвижения.		
21	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов.	Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению. Классические ходы. Обучение поворотам на месте и в движении.	2	Выполнять передвижение на лыжах по равнинной местности. Уметь играть и выполнять игровые задания с элементами техники лыжных ходов.		
22	Поворот на месте и в движении. Игры и игровые задания с	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе Передвижение на лыжах по	2	Выполнять поворот на месте и в движении. Уметь играть и		

	элементами техники лыжных ходов.	равниной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов		выполнять игровые задания с элементами техники лыжных ходов.		
23	Классические ходы. Техника конькового хода.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка.	2	Выполнять классические ходы. Выполнять технику конькового хода.		
24	Спуск, поворот, подъем, торможение. Спортивные игры	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка Спортивные игры	2	Выполнять спуск, поворот, подъем, торможение. Уметь играть в спортивные игры		
25	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Специально физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Эстафеты	2	Выполнять передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.		
26	Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам Разбор и анализ прошедших соревнований.	Мази и смазка лыж. Инструкторская и судейская практика Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 Разбор и анализ прошедших соревнований.	2	Знать мази и уметь выполнять смазку лыж Уметь преодолевать дистанции 2,3,5 км. Уметь анализировать прошедшие соревнования		
27	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх		

		для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.				
28	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Выполнять игровые действия в спортивных играх		
29	Кроссовая подготовка 2 км Спортивные игры.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Кроссовая подготовка. 2 км Спортивные игры.	2	Преодолевать бег на 2 км. Выполнять игровые действия в спортивных играх		
30	Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные и подвижные игры	2	Выполнять упражнения специальной физической подготовки. Выполнять комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		
31	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовая подготовка.	2	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
32	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-	2	Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-		

	скоростно-силовых способностей и быстроты.	силовых способностей и быстроты. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Подвижные игры		силовых способностей и быстроты		
33	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	Выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.		
34	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные игры. Подведение итогов занятий.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Спортивные игры.	2	Выполнять комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Выполнять игровые действия в спортивных играх.		