

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа им. Б.В.Непомнящего»
Гурьевского муниципального округа
(МБУ ДО «СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО)

Принята на педагогическом совете МБУ ДО

«СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО

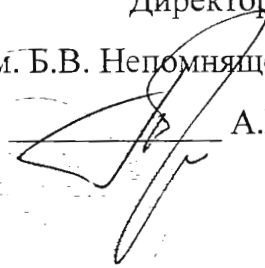
Протокол № 4 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО

«СШ им. Б.В. Непомнящего» ГМО

А.Е. Тропин



СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Срок реализации программы: 4 года

Составители:

Пяткина Юлия Валерьевна,
тренер-преподаватель;
Уткина Валентина
Михайловна, тренер-
преподаватель

Гурьевск 2024 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Актуальность программы.....	3
Цель и задачи программы.....	4
Условия реализации программы.....	4
Направленность программы.....	5
Ожидаемые результаты	6
Нормативная часть	6
Контрольные нормативы	7
Содержание программногo материала.....	7
Методическое обеспечение	24
Материально- технические условия реализации программы.....	26
Профилактика травматизма при проведении занятий на лыжах.	26
Рекомендации проведения занятий.....	27
Уход за лыжным инвентарем.....	29
Примерный тематический план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (ч).	30
Список литературы	31

Пояснительная записка

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране.

В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям дошкольного возраста, и указывал, что лыжи - прекрасное средство физического развития ребенка.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

Дошкольный возраст – наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных способностей: элементарной быстроте (реакция и частота движений) выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно - силовым способностям. Отличительной способностью детей дошкольного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий.

Актуальность программы

«Лыжные гонки» обусловлены положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность детей в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он, побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов, возрастной контингент обучающихся.

Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству, приобщению к общечеловеческим ценностям и призвана содействовать социализации обучающихся. Программа играет важную роль в формировании разнообразных психических и волевых качеств детей, выступает как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера», поскольку вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляет высокие требования к проявлению волевых и психических качеств.

Цель и задачи программы

Цель: формирование разносторонней физической подготовленности и стойкого интереса к занятиям физической культурой, лыжным спортом у детей.

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей;
2. Повышать двигательную активность детей;
3. Содействовать правильному физическому развитию детского организма;
4. Формировать необходимые теоретические знания;
5. Создавать условия для овладения разной техникой ходьбы на лыжах;
6. Воспитывать силу воли, смелость, настойчивость, дисциплинированность, чувство коллективизма, навыки культурного поведения.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание дошкольников в возрасте от 4 до 7 лет. Детям четырех и пяти лет предлагается почти один и тот же объем навыков и умений, кроме подъемов и спусков.(для детей четырех лет).

Срок реализации программы– 4 года.

Программа «Лыжные гонки» предполагает включение в процесс обучения детей дошкольного возраста 4-7 лет, а также обучение и совершенствование

современной техники у обучающихся, 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.

В настоящей программе выделен 1 этап спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный (СОГ). На данный этап зачисляются дети, имеющие разрешение врача.

Основной **формой** тренировочного процесса являются практические и теоретические занятия.

Начало учебного года – 1 сентября.

Численный состав в группе от 15-30 человек.

Расписание занятий учебных групп составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия составляет от 1 час, 3 раза в неделю. 1 академический час - дошкольники от 20 до 45мин (приложение №1 Сан Пин 2.4.4.3172-14). В данное время включается: подготовка снаряжения, переход от лыжной базы до места проведения занятий и обратно.

Направленность программы

Разработанная адаптированная 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 материально-технической оснащённостью 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.

Ожидаемые результаты

1. Воспитание у юных лыжников трудолюбия и целеустремленности;
2. Стойкое усвоение техники классических ходов.
3. Достаточный уровень физического развития детей, стремление к здоровому образу жизни.
4. Проявление волевых и нравственных качеств в характере.

Способы проверки ожидаемых результатов:

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- тестирования;
- приема нормативов;

Формы подведения итогов реализации программы.

- Открытые мероприятия;
- Фотовыставки;
- Соревнования;
- Спартакиады;
- Малые зимние олимпийские игры.

Нормативная часть

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

- приложение №1 СанПиН 2.4.4.3172-14;
- примерная программа «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С.

Комаровой, М.А. Васильевой.

Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст		
		4-5 лет	6 лет	7 лет
	Мальчики	10,4	10,1	9,2
	Девочки			
Челночный бег 3*10	Девочки	10,9	10,7	9,7
Метание мяча в цель(6м)	Мальчики	2	3	4
	Девочки	2	2	4
Длина прыжка с места. см.	Мальчики	82-107	95-132	112-140
	Девочки	77-103	92-121	97-129
Бег на лыжах на 1км мин.с.	Мальчики	8,45	8,30	8,00
	Девочки	9,15	9,00	8,30
	Мальчики			
	Девочки	2-4	4-6	6-11
Наклон туловища вперед сидя. (см)	Мальчики	4-7	5-8	6-9
	Девочки	6-9	7-10	8-12

Содержание программного материала

1. Вводное занятие. Правила проведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятия на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Значение лыж для человека. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

3. Гигиена, закаливание, режим дня.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

5. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая—для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях. стойка на лопатках. стойка на голове и руках. кувырки

вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

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

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

7. 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 переменным 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.

8. Обучение ходьбе на лыжах детей 4-6 лет

Задачи обучения:

1. Развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
2. Развивать равновесие;
3. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;
4. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;
5. Закреплять навык подъема «лесенкой»;
6. Учить скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
7. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении; познакомить детей с торможением лыжами «упором».

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

Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника.

Правильная поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу и обратить внимание на одежду детей, соответствие лыж и палок росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей.

В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»),

повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет тренера.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах – также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям предлагают пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция увеличивается до 100 м), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку.

Ходьба между флажками, с условием не сбить их; ходьба «змейкой» вслед за тренером; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2-3 м друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Тренер, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям отдельные элементы ходьбы на лыжах.

Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Владение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Ритмичные движения легче автоматизируются.

Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен.

Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны, при длине спуска 10-12 м. Перед спуском со склона тренер обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Для большего контроля над детьми проводится спуск

прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу нескольким детям.

Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Тренер вначале сам показывает, как надо спуститься, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения - пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки. С этой же целью можно использовать игровые моменты. В старшей группе изучаются и совершенствуются подъемы «лесенкой». Тренер старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Тренер показывает детям подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе.

При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые шаги, где лыжи ставятся строго параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Тренеру необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

В старшей группе изучается и совершенствуется навык скользящего шага. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Тренер показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть

прямо». Затем дети принимают эту позу, а тренер исправляет положение ног и туловища. Он всегда должен следить:

- за выполнением основных методов скользящего шага;
- правильностью исходного положения, посадки лыжника;
- удержанием равновесия при скольжении;
- длительностью скольжения на одной ноге;
- соблюдением перекрестной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца или под планку. Сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6-8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2-3м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, подбрасывают и ловят какой-либо предмет или стараются достать рукой ветку и т. д.

Чтобы шаг у детей был длинным, скользящим, тренеру надо обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить ребенка переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этому помогают упражнения; ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи).

Ходьба вслед за тренером по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание – пройти расстояние 10 м с меньшим количеством шагов (дети сами подсчитывают число шагов, побеждает тот, кто прошел расстояние с меньшим числом шагов).

Дети 5-6 лет стремятся к быстрой динамике движений, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнований «Кто скорей добежит до флажка?» (10-15 м).

В старшей группе совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется?», «У кого ярче солнышко?» и т. д.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся координированными, отдельные циклы движений — более стандартными, значительно уменьшаются боковые раскачивания.

9. Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, — он становится больше. В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии значительно выдвинуть вперед скользящую ногу. У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономными, а тело — относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации. Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство».

Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Основное в методике обучения детей 6-7 лет — образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

На первом этапе у ребенка движения рук и ног несогласованные; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходит одновременный взмах двумя руками и палками, вынос палок вперед происходит за 3-5 шагов.

Палки не помогают в ходьбе (нет толчка палками), а чаще всего используются как средство удержания равновесия.

На втором этапе еще нет полной синхронности движений рук и ног, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног более согласованны, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки уже выполняют свою основную функцию – отталкивание.

Тренеру необходимо учитывать, что при овладении двигательным навыком передвижения на лыжах у детей 6-7 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их передвижения. Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее. Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 6-7 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя.

Задачи:

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

2. Обучать передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения;
3. Обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;
4. Стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;
5. Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;
6. Овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;
7. Продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учиться подъему «полуелочкой»;
8. Закреплять навык торможения при спуске «упором».

Дети этого возраста могут сами не только очищать лыжи от снега, но и смазывать лыжи соответствующей погоде мазью. Тренер говорит детям, что мазь следует наносить на чистую, сухую поверхность лыж, после чего нужно хорошо растереть ее широкой пробкой. Смазанные в помещении лыжи надо вынести на воздух и подержать на холоде 15-20 минут. Вначале лыжи смазывает тренер в присутствии детей, а затем они делают это самостоятельно.

Для удобства переноски лыж тренер учит детей правильно скреплять лыжи: правая лыжа продевается через носковое и пяточное крепление левой, палки соединяются вместе, продеваются через носковой ремень верхней лыжи и кольцами надеваются на носки соединенных лыж.

Существуют два способа переноски лыж: под рукой и на плече. В подготовительный период тренер проводит с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время тренировок с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки.

На первом занятии тренер напоминает детям, как принять правильную посадку лыжника, говорит о правильной технике передвижения скользящим шагом, не отрывая лыж от снега.

Для развития «чувства лыж» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания на лыжах; детям предлагаются небольшие задания — пронести в руках два предмета (снежки, мячи), не уронив их до определенного ориентира и др.

Детям 6-7 лет доступны спуски с более крутых склонов (12-15°) при длине ската 18-20 м. Сразу несколько детей этого возраста могут спускаться вместе по параллельным лыжням. Спуск проводится в основной стойке, и только к концу года в высокой (для тех детей, которые хорошо освоили спуск).

Здесь, так же как и в предыдущей группе, спуск для большей эмоциональности сопровождается различными играми и игровыми приемами: проехать под палку, которую держит воспитатель над головой спускающегося; проехать, позвонив в колокольчик, привязанный к стойке; спускаясь, попасть снежком в щит, стоящий справа, а затем — слева; спуститься и сделать какую-нибудь фигуру; спускаться, попеременно размахивая руками вперед-назад («часы»). В игре «Кто ловкий?» дети на ходу поднимают шишки, ветки, лежащие на расстоянии 1-1,5 м друг от друга, справа и слева от лыжни. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Так же как в предыдущей группе, при обучении детей подъемам на склоны проводятся подготовительные упражнения — перешагивание через палки, лежащие на снегу, игра «След в след» и т. д.

Дети, овладевшие подъемом «лесенкой», легко справляются с подъемом «полуелочкой». Для овладения этим подъемом вначале они идут по снежной целине, расставляя носки лыж в стороны («как утята»), затем проводится ходьба на ровном месте: одна лыжа ставится под углом к другой. И только после этого на очень пологом склоне проводится подъем «полуелочкой». Наблюдения показывают: овладевая скольжением, ребенок вначале передвигается многошажным ходом; далее целью обучения является — перевести многошажный ход в двухшажный. Только тогда, когда дети научатся скользить на лыжах и

переносить вес тела с одной ноги на другую, можно перейти к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом. Этот ход – основной способ передвижения. Все остальные ходы развиваются на основе попеременного двухшажного. Он имеет большое сходство с обычной ходьбой, поэтому легко усваивается детьми. Как и при ходьбе, в попеременном двухшажном ходе движения рук и ног чередуются: левая рука – правая нога и наоборот. Каждый шаг завершается прокатом – скольжением на выставленной вперед лыже. Во время проката (скольжения) мышцы рук и ног попеременно расслабляются и напрягаются, а это дает возможность рабочей мышце некоторое время отдохнуть. Детям дошкольного возраста такое расслабление дается с трудом. Неумение произвольно расслаблять мышцы связано со свойственной детям слабостью внутреннего торможения.

Системой всей предшествующей работы дети подготавливаются к обучению попеременному двухшажному ходу.

Тренеры должны хорошо усвоить основные элементы попеременного двухшажного хода. Поэтому необходимо еще раз акцентировать внимание на следующих основных элементах этого хода.

В лыжном ходе особенно важно полное выпрямление ноги во время отталкивания ею от снега. Перед отталкиванием следует подсесть на толчковой ноге, чтобы затем ее сильнее выпрямить. После отталкивания при хорошем равновесии тела идет скольжение на одной лыже: туловище наклоняется вперед, свободная нога немного поднимается назад-вверх. Вперед нога выносится сильным маховым движением (должно быть стремление поставить лыжу на снег возле носка другой ноги). При ходьбе с палками отталкивание палкой производится строго назад, кисть в это время поворачивается, ладонью внутрь. После отталкивания рука сразу же проносится вперед слегка согнутой и ставится около носка опорной ноги.

С детьми 6-7 лет обучение начинается с закрепления посадки лыжника (лыжи параллельны, ноги слегка согнуты, туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены). Затем идет обучение попеременным скользящим шагам. Для этого тренер сначала показывает движение в быстром, затем в медленном темпе. Дети на месте принимают позу лыжника и двигаются вслед за тренером тоже в медленном темпе под уклон. Уклон способствует меньшей затрате сил, скольжение

осуществляется легче, а сам ребенок стремится сохранить правильную посадку лыжника. Позднее те же движения выполняются на небольшом подъеме.

Основная трудность для ребенка в овладении попеременным двухшажным ходом заключается в согласованности работы рук и ног. С этой целью сначала проводится скольжение в медленном темпе с попеременным движением противоположной руки, а затем ходьба на лыжах длинным скользящим шагом с энергичным взмахом рук.

Для освоения переноса веса тела тренер проводит с детьми хождение по лыжне скользящим шагом с некоторым наклоном в сторону скользящей ноги; ходьбу заложив руки за спину; ходьбу друг за другом по лыжне, свободно размахивая руками, как при обычной ходьбе, но с покачиваниями. Ошибки в лыжном ходе необходимо устранять сразу же. Так, при незначительном слабом толчке ногой хорошо помогает медленное скольжение с выносом маховой ноги до выпада и с распрямлением толчковой ноги; для устранения двухопорного скольжения – во время скольжения поднимать одну ногу вперед-назад. Этой же цели служат и повороты (скольжение с поворотами), скольжение на одной ноге, сильно оттолкнувшись другой, и т. п. Отработка техники передвижения проводится на учебной лыжне длиной 100-150 м. При этом тренер должен находиться в середине круга. Это поможет ему видеть всех детей, вовремя устранить ошибки при передвижении.

Новое движение тренер показывает вначале на большой скорости, чтобы дать общее представление о технике лыжного хода, затем на средней и малой скорости.

Для того чтобы двигательный навык не закрепился применительно только к данным условиям, необходимо менять место занятий.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.

4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх).
5. Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
7. Приучать детей к равномерному скольжению.
8. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.

Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом. С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне, приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».

Для того чтобы дети могли осознать технику выполнения того или иного движения, тренер все время обращает внимание детей на движения товарищей, предлагает определить, кто лучше ходит на лыжах и почему, какие ошибки они заметили у других и у себя.

Основным в методике обучения детей 6-7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготавливает ребенка к правильному передвижению с палками.

Ходьба на лыжах с палками способствует развитию правильной координации, движения становятся ритмичнее, экономнее, удлиняется шаг, стабилизируется темп, ребенок, овладевая правильным двигательным навыком, начинает передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия и формирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса. Мышцы рук и ног ребенка при передвижении с палками находятся попеременно то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку. При систематическом

обучении дети к концу сезона овладевают правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе на лыжах с палками.

Один из сложных моментов в процессе обучения – умение правильно держать лыжные палки. Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посередине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого тренер показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Тренер должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног. На первых занятиях палки даются на 5-10 минут, постепенно это время увеличивается. Как правило, к концу зимнего сезона все ходят на лыжах с палками.

Техника поворотов, так же как и в предыдущей группе, отрабатывается в играх и упражнениях: ходьба на лыжах по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение на лыжах по извилистой лыжне.

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

Внимание детей на занятии следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

Для закрепления приобретенных двигательных навыков в этой группе, как и во всех других, проводятся лыжные прогулки.

10. Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом.

При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах. Профессор Е. А. Аркин писал: «Воспитать мужество в детях— одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх».

Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В. В. Гориневский, Г. А. Калашников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера. Нередко страх у детей возникает в тех случаях, когда тренер нарушает требования методики, когда он не соблюдает принципа последовательности в обучении, когда им не продумана система обучения. Легкие задания не вызывают у ребенка волевого усилия, а трудные задания вызывают неуверенность в свои силы. Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя ребенка к выполнению более сложных заданий.

Методическое обеспечение

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Непрерывность тренировочного процесса;
3. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Методы спортивной тренировки

Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- наглядные — показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;

- словесные—описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда; практические — повторение движений, применение элементов соревнования ит.

-игровые. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятными детям, интересными и эмоциональными.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Условия обучения ходьбе на лыжах

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

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. В процессе обучения ходьбе на лыжах

важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

Когда занятие проводится на учебной лыжне, то тренер находится в середине круга, а если на склоне, то место тренера на середине склона.

Построение и методика проведения занятий

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия под руководством тренера с группой детей и индивидуально во время утренней и вечерней прогулки. Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребенка.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

После построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или тренер проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж. Пробежка для детей для пятилетних детей не должна превышать – 15 сек, для детей шести лет – 18 сек и семилетних – 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Так, в основной части занятия дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за тренером, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 м для отработки длинного скользящего шага и т. п. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны. Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах.

Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

Материально-технические условия реализации программы

Для плодотворных тренировок по лыжным гонкам необходимо:

1. Спортивный зал.
2. Скамейки.
3. Спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические палки, лыжи, лыжные палки и т.д.).
4. Желание детей заниматься.

Профилактика травматизма при проведении занятий на лыжах.

При проведении занятий на лыжах особенно важно помнить о профилактике травматизма. Самым главным в профилактике травматизма является укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в подготовительном периоде. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют стопу ребенка, позволяют твердо стоять на узкой площади опоры.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности ребенка, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость ребенка. Прежде чем

проводить занятия на лыжах, надо тщательно выбрать место для лыжни и особенно для спусков со склонов.

Лыжня по возможности не должна быть обледенелой. Большого внимания требует организация детей на занятиях: организованный приход и уход, воспитание у детей навыка спусков и подъемов на склоны через определенные интервалы. Лыжные палки ребенку можно давать, который овладел ходьбой на лыжах без палок.

Немаловажное значение в профилактике травматизма имеют одежда и обувь ребенка, которые должны отвечать особенностям лыжных занятий и метеорологическим условиям. Обувь ребенка не должна быть тесной, это предотвратит возможность обморожения и потертостей.

После болезни ребенок допускается к занятиям на лыжах только по разрешению врача детского сада.

Рекомендации проведения занятий.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в теплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешних факторов, т.е. повышается закаленность детского организма.

Для обеспечения закаливания детского организма при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей.

При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности детей: детям закаленным, привыкшим к холоду, можно несколько облегчать одежду, а детям, вновь приступившим к занятиям, часто болеющим, плохо переносящим холод («зябким»), вначале нужно разрешить заниматься в более теплой одежде.

Обувь следует подбирать соответственно размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращения.

Рекомендуется после занятий (особенно в сырую погоду) просушивать одежду и обувь детей в сушильных шкафах.

В холодную погоду в начале занятий дается бег, который усиливает кровообращение и согревает детей, однако при этом нагрузка и темп движений должны быть умеренными, чтобы не вызвать сразу перегревания и потения детей. Слишком интенсивная нагрузка в начале занятия или даже в середине его с последующим ее снижением может вызвать, особенно в ветреную погоду, охлаждение, так как влажное тело быстрее и в большей степени отдает тепло, чем сухое. Поэтому в зимние месяцы нагрузка на занятии должна быть равномерной, с некоторым увеличением в конце основной части (при проведении подвижной игры).

При проведении физических упражнений большое внимание следует уделить смене темпа движений — быстрого и медленного.

При проведении общеразвивающих упражнений величина физической нагрузки может строго дозироваться подбором упражнений по трудности, темпом их проведения, числом повторений каждого упражнения. Для детей старшей и подготовительной групп упражнения рекомендуется повторять от 6—8 до 10 раз в зависимости от умений детей и их физической подготовленности.

Выполнение основных движений, в том числе и разных видов бега, в основной части должно соответствовать предложенному объему и величине нагрузки, которые определяются по числу повторений упражнений и игр, времени и величине дистанции при беге

В заключительной части занятия происходит снижение физической нагрузки, переход детей к более спокойному состоянию. При проведении хронометража отмечается, рационально ли использовано тренером время каждой части занятия и какова была двигательная активность детей. Следует учитывать, что двигательная активность зависит от методов организации детей и задач каждого конкретного занятия.

При выполнении физических упражнений следует приучать детей правильно дышать, особенно это важно при занятиях на открытом воздухе.

Положительное влияние физкультурных занятий на открытом воздухе прежде всего сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка, развитии движений, снижении заболеваемости.

Лыжное оборудование.

Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки. Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте.

Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности.

Лыжи имеют небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым он не позволяет лыже соскальзывать в сторону. При определении размера лыж пользуются простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки. Лыжные палки подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3—5 см.

Уход за лыжным инвентарем.

Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования, хранения и своевременного ремонта. При правильном и хорошем уходе лыжи могут слупить в течение многих лет, но для этого надо соблюдать ряд требований:

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте (в специальных пирамидах).
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и проверить их исправность.
3. Перед выходом на прогулку надо смазать скользящую поверхность лыж лыжной мазью. Мазь улучшает качество скольжения и предохраняет лыжи от изнашивания.
5. Следует тщательно проверять состояние лыж и палок после каждого занятия.
6. Следить, чтобы на скользящей поверхности лыж не было царапин.
7. Обязательно парафинить лыжи не реже 10-15 раз зимой и один раз летом.

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для
спортивно-оздоровительных групп (ч).**

№ п\п	Тема	Объем работы в (ч)	
		1-2 год обучения 4-5лет	3-4 год обучения 6-7лет
Теоретическая часть			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	4	4
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	5	5
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	3	3
Всего		12	12
Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка.	73	65
2.	Специальная физическая подготовка.	35	37
3.	Техническая подготовка.	12	16
3.	Участие в соревнованиях.	6	8
Всего		126	126
Итого		138	138

Список литературы

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.
2. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов. –М.,1993.
3. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. – М., 1991.
4. М.П. Голощекина, «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.
5. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.
6. Грядкина Т. С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника/ Т.С. Грядкина, Н.А. Нюткина - СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. - 65 с.