УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 01
от «02» 09 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
_____ С.М. Лапинский
Приказ № 120-о
от «02» сентября 20 19 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

возраст детей 6-8 лет

срок реализации 1 год

Разработчики:
Зубов Анатолий Алексеевич,
тренер-преподаватель по лыжным гонкам.

г.Гаджиево 2019

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... 3

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ..... 5

1.1. Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (на 6 часов в неделю)..... 5

1.2. Контрольные нормативы..... 6

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..... 7

2.1. Программный материал занятий..... 7

2.1.1. Теоретическая подготовка..... 7

2.1.2. Общая физическая подготовка..... 7

2.1.3. Специальная физическая подготовка..... 8

2.1.4. Техническая подготовка..... 8

2.1.5. Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет 9

2.1.6. Обучение ходьбе на лыжах детей 7-8 лет 12

2.2. Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий ... 18

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... 20

3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки..... 20

3.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки..... 20

3.3. Построение и методика проведения занятий 21

3.4. Материально- технические условия..... 22

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... 23

Приложение

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.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 года №729-р «Концепция развития дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2025 №996-р «Стратегия воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановления Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41.

Цель и задачи программы

Цель – на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в лыжных гонках, повысить уровень развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Укрепление здоровья обучающихся;
2. Повышение двигательной активности детей;
3. Содействие правильному физическому развитию детского организма;
4. Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
5. Овладение юными лыжниками техники ходьбы на лыжах;

6. Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы; привитие учащимся организаторских навыков.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 6 до 8 лет.

Срок реализации программы – 1 год, 52 недели.

В настоящей программе выделен 1 этап спортивной подготовки:

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

Начало учебного года в МБОУ ДО ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 мая.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией МБОУ ДО ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей Заполярья, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия составляет 1-2 академических часа, 3 раза в неделю. В данное время включается: подготовка снаряжения, переход от лыжной базы до места проведения занятий и обратно.

Направленность программы

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

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для фитнес-аэробики и характеризуется:

- ✓ Физкультурно-спортивной направленностью;
- ✓ На удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ На формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ На выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности;
- ✓ На профессиональную ориентацию обучающихся;
- ✓ На подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов;
- ✓ На социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- ✓ На формирование общей культуры обучающихся;
- ✓ На удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Ожидаемые результаты

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста показателей физической подготовленности; уровень освоения основ техники лыжных гонок. Выполнение нормативов.

1.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1.1.Учебный план подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Раздел подготовки	Весь период (6 ч.)
1.	Теоретическая подготовка	8
	Вводное занятие. Правила проведения и техника безопасности на занятиях.	*3*
	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	*1*
	Гигиена, закаливание, режим дня	*2*
	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	*2*
2.	Общая физическая подготовка	170
3.	Специальная физическая подготовка	65
4.	Техническая подготовка	67
5.	Контрольные нормативы	2
	Общее количество часов	**312**

1.2. Контрольные нормативы*

Показатели	Пол	Возраст		
		6 лет	7 лет	8 лет
Скорость бега на 10м, с	Мальчики	2,6-2,1	2,5-1,8	2,3-1,7
	Девочки	2,8-2,2	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30м, с	Мальчики	8,8—7,0	7,6-6,5	7,0-6,0
	Девочки	9,1-7,1	8,4-6,5	8,3-6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	165-260	215-340	270-400
	Девочки	140-230	175-300	220-350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82-107	95-132	112-140
	Девочки	77-103	92-121	97-129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0-6,0	4,5-8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,0-4,5	3,5-5,5	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5-4,0	3,5-5,5	4,0-7,0
	Девочки	2,5-3,5	3,0-5,0	3,5-5,5
Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	4-7	5-8	6-9
	Девочки	6-9	7-10	8-12

*Нормативы считаются выполненными, если не менее 70% показателей соответствуют норме.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Программный материал занятий

2.1.1.Теоретическая подготовка

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

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

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

Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

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

3. Гигиена, закаливание, режим дня

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

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, 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.

2.1.2.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.

2.1.3. 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.

2.1.4. 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.1.5. Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 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. Продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
7. 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.). Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах.

Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника. Правильная поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей 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 6-7 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Тренер, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям отдельные элементы ходьбы на лыжах.

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

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

Большое место в работе с детьми 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 за детьми проводится спуск прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу нескольким детям. К концу года проводится спуск наискось и по снежной целине.

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

Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения – пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки. С этой же целью можно использовать игровые моменты. Например, группа детей делится на две подгруппы. Одна подгруппа спускается, а другая находится внизу склона. Детям, стоящим на верху склона, во время спуска предлагается принять какую-нибудь фигуру (позу): «зайчик» – прижать пальчики (ушки) к голове, «матрешки» – скрестить руки на груди или одну руку прижать к щеке, дозорные – смотреть вперед в «бинокли» (кулачки) и т. д. Дети, стоящие внизу, должны определить, какую фигуру изображает тот

или иной ребенок, кто выполнил фигуру лучше всех, чье задание было самым интересным. Затем они меняются ролями. Игра повторяется снова.

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.

Пои 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 моментов скользящего шага:
- правильностью исходного положения, посадки лыжника;
- удержанием равновесия при скольжении;
- длительностью скольжения на одной ноге;
- соблюдением перекрестной координации рук и ног.

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

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

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

Дети 6-7 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.

2.1.6. Обучение ходьбе на лыжах детей 7-8 лет

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, – он становится больше. 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 7-8 лет – образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

На первом этапе у ребенка движения рук и ног несогласованны; 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 7-8 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их передвижения.

Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее. Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 7-8 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя.

Цель обучения:

Дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Задачи обучения:

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

Дети этого возраста могут сами не только очищать лыжи от снега, но и

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

Для удобства переноски лыж тренер учит детей правильно скреплять лыжи: правая лыжа 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 7-8 лет доступны спуски с более крутых склонов (12-15°) при длине ската 18-20 м. Сразу несколько детей этого возраста могут спускаться вместе по параллельным лыжням. Спуск проводится в основной стойке, и только к концу года в высокой (для тех детей, которые хорошо освоили спуск).

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

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

Дети, овладевшие подъемом «лесенкой», легко справляются с подъемом «полуелочкой». Для овладения этим подъемом вначале они идут по снежной целине, расставляя носки лыж в стороны («как утята»), затем проводится ходьба на ровном месте: одна лыжа ставится под углом к другой. И только после этого на очень пологом склоне проводится подъем «полуелочкой». Наблюдения показывают: овладевая скольжением, ребенок вначале передвигается многошажным ходом; далее целью обучения является — перевести многошажный ход в двухшажный. Только тогда, когда дети научатся скользить на лыжах и переносить вес тела с одной ноги на другую, можно перейти к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом. Этот ход – основной способ передвижения. Все остальные ходы развиваются на основе попеременного двухшажного. Он имеет большое сходство с обычной ходьбой, поэтому легко усваивается детьми. Как и при ходьбе, в попеременном двухшажном ходе движения рук и ног чередуются: левая рука – правая нога и наоборот. Каждый шаг завершается прокатом – скольжением на выставленной вперед лыже. Во время проката (скольжения) мышцы рук и ног попеременно расслабляются и напрягаются, а это дает возможность рабочей мышце некоторое время отдохнуть. Детям 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 повертывается, ладонью внутрь. После отталкивания рука сразу же проносится вперед слегка согнутой и ставится около носка опорной ноги.

С детьми 7-8 лет обучение начинается с закрепления посадки лыжника (лыжи параллельны, ноги слегка согнуты, туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены). Затем идет обучение попеременным скользящим шагам. Для этого тренер сначала показывает движение в быстром, затем в медленном темпе. Дети на месте принимают позу лыжника и двигаются вслед за тренером тоже в медленном темпе под уклон. Уклон способствует меньшей затрате сил, скольжение осуществляется легче, а сам ребенок стремится сохранить правильную посадку лыжника. Позднее те же

движения выполняются на небольшом подъеме.

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

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

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

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

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх).
5. Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
7. Приучать детей к равномерному скольжению.
8. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.

<u>Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом.</u>

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 7-8 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготавливает ребенка к правильному передвижению с палками.

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

Один из сложных моментов в процессе обучения – умение правильно держать лыжные палки.

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

палками.

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

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок 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.

2.2. 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.

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

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

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Для дошкольников физические упражнения могут быть разделены на 2 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- Общепедагогические:
  - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
  - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- Практические:
  - метод строго регламентированного упражнения:
    - метод направленный на освоение основ спортивной техники;
    - метод направленный на воспитание физических качеств.
  - игровой метод.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. Материально- технические условия

Для плодотворных тренировок по лыжным гонкам необходимо:

1. Спортивный зал.
2. Скамейки.
3. Спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические палки, лыжи, лыжные палки).

Список литературы

1. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 131 с.
2. 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.
3. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов. –М.,1993.
4. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. – М., 1991.
5. М.П. Голощекина, «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.
6. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.
7. 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.
8. http://www.detskiysad.ru