Муниципальное бюджетное образовательное учреждение общеобразовательная школа №3

Рассмотрена на педагогическом совете

протокол № от (дата)

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Образовательная программа

«Азбука лыжной подготовки»

(физкультурно - спортивное направление)

Срок реализации 1 год

Возраст учащихся 6-8 лет

Составитель: педагог

дополнительного образования

Махортов А.Ю

2012год

**Пояснительная записка.**

Программой предусмотренно: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств .

Вместе с тем программой выдвигаются очень важные требования к проведению занятий, учитывая особые условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

1. На занятии должна быть обеспечена высокая моторная плотность. Необходимо сократить до оптимальной величины время, отводимое на показ и объяснение.

2. Высокая эмоциональность проведения урока во многом способствует повышению ее качества.

3. Динамичность занятия позволяет обеспечить оптимальную по объему и интенсивности нагрузку, на уроке лыжной подготовки, в соответствие с полом, возрастом и подготовленностью школьников.

Несмотря на то, что происходит постоянное совершенствование программ, все изменения, которые в них вносятся, базируются на основных закономерностях обучения передвижению на лыжах; из этого вытекает не только содержание учебного материала по лыжной подготовке, но и последовательность изучения способов передвижения на лыжах

**Основная направленность** в увеличение нагрузки на уроках лыжной подготовки заключается в постепенном увеличение длинны проходимой дистанции: от 1км. в первый год обучения до 2 км во второй.

Программой предусматривается тесная связь занятий по лыжной подготовке с внеурочной деятельностью и самостоятельными прогулками на лыжах..

**Цель:** Раскрытие и развитие потенциальных физических способностей, заложенных в ребенке, формирование устойчивого интереса к занятиям лыжной подготовкой.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- обучение жизненно важным умениям и навыкам;

-приобретение необходимых знаний в области лыжной подготовки;

***Воспитательные:***

- Воспитание волевых качеств, потребности и умения самостоятельно осваивать передвижения на лыжах, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

***Развивающие:***

- содействие нормальному физическому развитию;

- развитие физических качеств посредством лыжной подготовки.

**Обеспечение программы**

***Оборудование:***лыжный инвентарь, мячи для игр.

***Формы занятий:*** учебные занятия, беседы, опрос, игры, соревнования.

**Методическое обеспечение программы**

Программа состоит из теоретических, практических заданий, выполнения самостоятельных упражнений.

*Основные задачи теоретических знаний :*

1. Правила техники безопасности на лыжной подготовке.
2. Правила подбора инвентаря, его сохранность.
3. Правила передвижения к месту и с места занятий.
4. Особенности закаливания на лыжной подготовке.
5. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовке.
6. Первая помощь при травмах.
7. Правила поведения на учебной дистанции.
8. Исторические сведения.

*Основные задачи практической части :*

1.Улучшение общей физической подготовки;

2.Овладение скользящего шага, поворотам на лыжах, подъему-спуску со склона.

**Прогнозируемый результат**

|  |  |
| --- | --- |
| Знать | уметь |
| Правила техники безопасности на лыжной подготовке | Передвижение ступающим шагом. |
| Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи. | Одноопорное скольжение и удлинение скользящего шага |
| Исторические сведения о лыжном спорте. | Уверенно передвигаться попеременно двухшажным ходом до 1 км. |

**Содержание программы**

Прежде всего, закладываются основы физической подготовки в бесснежный период. Используются основные средства передвижения человека - ходьба, бег, прыжки и физические упражнения разной направленности. Также начинается обучение имитации техники способов передвижения на лыжах, и от того, как будет построен процесс обучения в это время, во многом зависит успешное освоение практической части обучения.

В процессе занятий лыжной подготовкой в первый год обучения делается акцент школьников на правила и умение обращения с лыжным инвентарем, даются первые теоретические знания по гигиене занятий на лыжах, осваивается программный материал, укрепляется здоровье и повышается общую работоспособность, чтобы каждый занимающийся смог пройти на лыжах в медленном темпе 2-3км.

Лыжная подготовка в первый год обучения начинается с вводного урока. Первая часть урока отводится на беседу продолжительностью 10-15 минут. Учитель показывает, коротко рассказывает рассказаает, коротко рассказатчения. направленности.ий, выполнения самостоятельных упражнений.ной подготовкой.м совете о простейших правилах обращения с инвентарем и ухода за ним.

Большое значение для повышения эффективности урока имеет умение детей обращаться с лыжным инвентарем. Учитель показывает школьникам, как пользоваться жесткими и мягкими креплениями, как аккуратно вставить ботинок в крепление, чтобы шипы точно вошли в отверстие, как застегнуть дужку, отрегулировать длину ремня и т.д. Объясняет и показывает способ держания палок: кисть продевается снизу и опирается на петлю, палка удерживается в основном тремя пальцами большим, указательным и средним.

На основании своих наблюдений учитель сразу распределяет занимающихся на подгруппы в зависимости от уровня их физической подготовленности, степени владения техникой передвижения на лыжах и общей координации движений.

Ставятся следующие задачи по обучению школьников передвижению на лыжах:

1.научить управлять лыжами при поворотах на месте

2.научить передвижению ступающим и скользящим шагом

3.научить преодолевать небольшие подъемы и спускаться с пологих спусков

4.научить повороту переступанием в движение.

Для того, чтобы успешно реализовать все поставленные задачи, все школьники независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться должны пройти "школу лыжника": освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

В первый год обучения школьники осваивают основные элементы скользящего шага, во второй год обучения ставиться задача его освоения продолжается дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

При совершенствование техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не должны значительно сгибаться в колени. В первый год обучения помимо обучения скользящему шагу, необходимо научить школьников подниматься в пологий подъем и спускаться с небольших уклонов.

Занимающиеся должны освоить спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движение, а также торможение упором и "плугом". Поворот переступающим шагом в движение -один из самых распространенных при передвижение со склонов по пологой дуге.

Все занятия лыжной подготовкой чередуются с подвижными и спортивными играми, эстафетами.

**Учебно - тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Всего часов | теория | практика |
| 1 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи. | 1 | 1 | - |
| 3 | Исторические сведения о лыжном спорте. | 1 | 1 | - |
| 4 | Общая физическая подготовка | 15 | - | 15 |
| 5. | Обучение подводящим упражнениям, имитация. | 3 | - | 3 |
| 6 | Обучение скользящему шагу | 10 | - | 10 |
| 7 | Обучение поворотам | 5 | - | 5 |
| 8 | Обучение подъёмам | 9 | - | 9 |
| 9 | Обучение спускам со склона | 9 | - | 9 |
| 10 | Подвижные игры | 7 | - | 7 |
| 11 | Спортивные игры | 7 | - | 7 |
|  | Итого: | 68 | 3 | 65 |