**Пояснительная записка.**

Программа работы объединения «Лыжные гонки» составлена на основе типовой программы, адаптирована к условиям деятельности лыжной секции в сельской школе. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати, нормативные документы Министерства образования Российской федерации.

**Место лыжного спорта в системе физического воспитания подростков.**

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Умение ходить и бегать на лыжах необходимо для многих профессий. Лыжная подготовка нужна и юношам , направляющимся на службу в армию. Как учебный предмет, лыжная подготовка включена в государственную программу физического воспитания школьников, занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила, быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов .Наиболее быстро осваивают технические приёмы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно- тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов- лыжников.

**Цель :**

-Формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

1. Формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом.
2. Развивать физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом.
3. Укреплять опорно - двигательный аппарат и дыхательную систему подростка.
4. Осваивать и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов.
5. Формировать морально- волевые качества юных спортсменов.
6. Приобщать к здоровому образу жизни.
7. Развивать умение адекватной оценки собственных физических возможностей.

**Организация образовательного процесса.**

Программа составлена для детей 8 – 17 лет и рассчитана на 3 года обучения.

В 1 год обучения(подготовительный) содержание программы имеет спортивно- оздоровительную направленность, призвано активизировать двигательный режим, выявлять и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста(8-10 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно- тренировочных занятий формирует у детей устойчивый интерес к занятиям.

2 год обучения (11-14 лет) является учебно-тренировочным этапом, основным базовым фундаментом для достижения в дальнейшем высоких спортивных результатов. Увеличивается время на специальные подготовительные и соревновательные упражнения, которые способствуют развитию специальной выносливости.

На 3 году обучения(15-17 лет) занятия направлены на совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами на высоких скоростях, повышение тактического мастерства ведения борьбы в лыжных гонках, развитие общей и специальной физической подготовленности, совершенствование морально- волевых качеств.

Образовательный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

–лёгкая атлетика(сентябрь, октябрь)

- Лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

-лыжный спорт (январь, март)

3. Переходный:

-лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры (март, май)

В секции занимаются дети имеющие допуск медицинского работника. Предварительного отбора для занятий в секции не проводится. Обучение в секции предусматривает последовательное освоение и совершенствование спортивных навыков. Желательно последовательно переходить от одного года обучения к другому. Программа предусматривает возможность подключения к занятиям на втором и последующих годах обучения при наличии у подростков соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. Программа составлена с учётом психологических и физических особенностей развития детей. В основе программы лежит принцип дифференциации, что позволяет проводить занятия со смешанными возрастными группами .Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов.

**Методы, формы, приёмы организации образовательного процесса.**

Теоретическая подготовка проходит в форме лекций и бесед, пояснений во время тренировки, практическая подготовка – в форме физических упражнений , тренировок, соревнований. Точность, краткость, понятность- основные требования к объяснению. На теории обучающиеся получают знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При решении частных задач обучения используются такие приёмы как показ упражнения или его элемента на месте; выполнение упражнения с делением его на элементы, с подсчётом, пояснением, облегчением, затруднением условий передвижения, установки ориентиров.

С младшими ребятами применяется игровой метод. По мимо игровых заданий используются элементы спортивных игр. Большое значение имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем ,поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения. Методы стимулирования и мотивации. Используются словесные оценки способ корректировки действий : самооценка деятельности как способ отслеживания динамики образовательных результатов. Каждая оценка комментируется с целью его поддержки к новым успехам. Из методов диагностики учебных результатов и личностных изменений используются такие , как наблюдение, метод рефлексии.

Основной формой является учебно-тренировочный процесс, а также участие в соревнованиях внутри школы и районных , отдельных ребят в краевых соревнованиях. Основная форма занятий групповая. Количество в неделю – 2 часа. Каждое тренировочное занятие разделено на три части :

Организационная –вводная

Основная

Заключительная.

Первая часть включает подготовку инвентаря, построение выход на дистанцию, разминку. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарём.

В течении года тренировки проводятся следующим образом: В зимнее время проводятся эстафеты, игры на лыжах, соревнования, направленные на развитие быстроты.

В весенний и осенний период ы тренировки проводятся в спортзале и на стадионе, беговые тренировки ,игровые и прыжковые, силовые упражнения , проводятся соревнования и контрольные испытания.

В осенний период проводятся имитационные тренировки.

Учебный процесс делится на подготовительный и зимний период.

Подготовительный период идёт в два этапа:

1. Общая подготовка
2. Специальная подготовка.

Соревновательный период наступает при установлении снежного покрова. Задачами соревновательного периода является- совершенствование достигнутого уровня тренированности. Задачей переходного периода является поддержание достигнутого уровня физической и технической подготовленности.

Организуя тренировочный процесс , необходимо помнить, что

Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту, физической подготовленности каждого занимающегося.

Учитывается величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений. Должен быть обеспечен медицинский контроль.

Должны быть соблюдены санитарно- гигиенические требования.

**Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса.**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся является - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке ,

-овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками.

Успешное осуществление спортивной тренировки зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся с помощью выносливости , скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; развития тактических и технических навыков. В течении тренировочного года испытания проводятся 2 раза.

- Осознанное отношение выпускников программы к укреплению своего здоровья,

- потребность в регулярных занятиях лыжным спортом.

**Учебно- тематический план**

**1 год обучения**

**Задачи:**

-укрепление здоровья

- привитие интереса к занятиям лыжным спортом

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивнЫХ игр,

- ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ И ДРУГИХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,

-воспитание черт спортивного характера.

После первого года обучения обучающиеся **должны знать:**

-Краткую теорию лыжного спорта

- основы техники лыжного спорта

-правила поведения и технику безопасности на занятиях,

-правила личной гигиены.

**Уметь:**

-Передвигаться классическими лыжными ходами

- спускаться со склонов в разных стойках

- преодолевать подъёмы

- тормозить на лыжах «плугом»

-применять коньковый ход.

**Содержание программы:**

1. Вводное занятие

-правила техники безопасности на занятиях

Развитие лыжного спорта в России

Возникновение лыжного спорта . использование лыж в туризме, отдыхе,

зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в олимпийских играх. Их лучшие результаты. Гигиена и режим питания спортсменов. Режим дня лыжника.

Основы техники лыжника гонщика.

2.Классификация основных лыжных ходов. Понятие об основных движениях.

Основная методика техники и тактики лыжника – гонщика. Основные средства применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

3.Требования безопасности к местам проведения занятий. одежде, обуви и инвентарю. Оказание первой помощи при обморожении, ушибах, ранах.

4. Характеристика современного инвентаря . Лыжные мази.

5. Общая физическая подготовка.

Значение офп как основы спортивного совершенства. Ору без предметов и с предметами. строевые упр. Упр на развитие скорости. Скоростно- силовые упр. Упр . на равновесие. Упр.на расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств.упр на развитие силы. упр на развитие общей выносливости. Имитационные упр.

Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника:

6. –понятие о технике и тактике лыжника. Классификация техники передвижения на лыжах . строевые упр на лыжах.

Способы лыжных ходов (скользящий шаг, попеременно двухшажный, одновременно одношажный, бесшажный, полуконьковый , коньковый)

Владение техникой движений основных лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин., спусков, Владение горно- лыжной техникой, спортивные игры , баскетбол, эстафеты.

7.Участие в соревнованиях. Выполнение контрольных упр.Сдача нормативов.

8.Тесты по контролю основных двигательных качеств.

Тесты на владение техникой основных лыжных ходов.

Преодоление дистанций :1 км, 2 км,3км, 5 км.

Контрольные упр:

-бег 30м

-прыжки в длину с места

- подтягивание

-1000м.

9. Итоговое занятие: подведение итогов, достижения обучающихся.

**Название темы** **теория практика**

1.Развитие лыжного спорта в России

Участие в олимпийских играх и чемпи- 1

натах мира.

2.основы методики обучения техники и

тактики лыжника. 1

3.Правила безопасности и оказания пмп 1

4.Правила соревнований 1

5.Общая специальная и физическая подготовка 18

6.Основы техники и тактики лыжника гонщика 40

7.Участие в соревнованиях согласно календарному

Плану. 3

8.Выполнение контрольных требований 2

9. итоговое занятие 1

Всего : 68

**Учебно - тематический план**

**2 год обучения.**

**Задачи** и направленность тренировки:

- повышать разностороннюю физическую и функциональную подготовленность

-углублённо изучать основные элементы техники лыжных ходов

-развивать физическую работоспособность 9выносливость )

-приобретать соревновательный опыт

К концу второго года обучения учащиеся должны знать способы лыжных ходов, уметь приготовить инвентарь к занятиям, составить комплекс упражнений по ОФП для своего возраста.

Уметь оказать первую медицинскую помощь пострадавшему при травме. Приобрести опыт участия в соревнованиях , должен сформироваться устойчивый интерес в занятиях лыжным спортом, потребность в здоровом образе жизни.

**Содержание программы**:

1.Вводное занятие

-организация работы секции. Знакомство с программой. техника безопасности.

-краткий обзор развития лыжного спорта в России и мире.

-знакомство учащихся с правилами соревнований , знакомство с успехами нашей сборной Российской команды на мировой арене.

2.гигиена и врачебный контроль.

-знакомство с гигиеническими требованиями к занятиям , гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневники тренировок и самоконтроля.

3.правила соревнований и их проведение. Подготовка лыжни. Подготовка стартовой площадки и финиша.

4.Хранение лыжного инвентаря .Лыжные мази.

5.общая и специальная физическая подготовка.

-развитие физических качеств.

Практические занятия : строевые упр., упр для развития силы, выносливости,

быстроты. Имитационные упр. Для овладения техники лыжных ходов.

Имитационные упр с резиновыми амортизаторами.

6. Основы техники и тактики лыжника- гонщика.

- требования к правильной технике лыжных ходов, совершенствования техники способов передвижения: подъёмов, спусков, поворотов, торможений.

-прохождение отрезков от 50 до 150-300 м с отдыхом до 1 минуты(повторный метод)

-различные эстафеты. Передвижения со средней интенсивностью до 60 минут.

7. Соревнования.

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам .(по возрастным дистанциям)

8.Контрольные упражнения( в начале года и в конце)

-прыжки в длину с места

- бег 30 м

-подтягивание (мальчики)

-упр на пресс (за 1 мин)

-прыжки со скакалкой за 1 минуту

10.Итоговое занятие. Подведение итогов. Достижения учащихся за год.

Тема теория практика

1. Вводное занятие. 1

-Краткий обзор развития

Лыжного спорта

-спортсмены России.

2.гигиена и врачебный контроль. 1

3.правила соревнований и их проведение 1

4.хранение лыжного инвентаря. Лыжные 1

Мази , смазка лыж.

5. общая специальная физическая

Подготовка.

1)упражнения для развития скорости и силы 6

2)упр для развитя ловкости , гибкости , равновесия 4

3)упр для развития выносливости 6

4)имитационные упр. Для овладения техники лыжных

Ходов 4

6.основы техники и тактики:

1)строевые упр на лыжах, игры с передвижением 4

Ступающим и скользящим шагом

2) способы лыжных ходов

-Попеременный двухшажный ход 6

-бесшажный ход 6

-одношажный (основной и стартовый вариант) 6

-одновременный двухшажный ход 6

-полуконьковый ход 4

-одношажный коньковый 4

-двухшажный коньковый 4

7.соревнования по календарному плану

8.выполнение контрольных упр. 1

9. итоговое занятие 1

Всего: 68

**Учебно - тематический план**

**3 год обучения.**

**Задачи** и преимущественная направленность тренировки:

- Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств

-повышение функциональной подготовленности

-освоение допустимых тренировочных нагрузок

- накопление соревновательного опыта

Удельный вес специальной подготовки возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимает длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в большей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. Спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности , овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

**К концу 3 года обучения** учащийся должен знать:

-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Уметь** выстроить программу самостоятельной тренировки,

-Совершенствовать свои тактические способности,

-осуществлять судейство соревнований по лыжным гонкам.

**Содержание программы:**

1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Достижения российских лыжников за последний год.

2.Понятие о физиологических основах спортивной тренировки. Допустимые тренировочные нагрузки. Соотношение работы и отдыха. Рациональный восстановительный период после тренировки и соревнований. Утомление и перетренировка.

3. температурный режим. Занятия проводятся на улице до -18 градусов)

4.Оказание первой медицинской помощи при обморожении ,и травмах

5.устранение повреждений лыжного инвентаря.

6.повторение и совершенствование ранее пройденного материала с увеличением нагрузки соответствующей возрасту.

7.Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов в различных условиях пересечённой местности и состояния лыжни. Совершенствование техники конькового хода, подъёмов, спусков, торможений и поворотов на склонах разной длины и крутизны, в условиях приближённых к соревнованиям. Игровые задания и эстафеты. Прохождение отрезков с максимальной интенсивностью. Использование повторного, переменного и интервального методов тренировки.

8.Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (по возрастным дистанциям.)

9. Контрольные упражнения (в начале и в конце года)

10. Подведение итогов. Достижения занимающихся.

Тема теория практика

1.Вводное занятие. 2

Инструктаж по технике безопасности при занятиях

Лыжным спортом. Достижения Российских лыжников

за последний год.

2.физиологические основы спортивной тренировки. 2

Влияние физических упражнений на организм

занимающихся.

3.Температурный режим. Правила соревнований . 2

Инструкторская и судейская практика.

4.Первая медицинская помощь при травмах 1

5.ремонт лыжного инвентаря. 2

6. Общая и специальная физическая подготовка

-развитие двигательных качеств: скорости и силы 6

-развитие ловкости , координации движений, равновесия. 4

-развитие скоростной выносливости. 6

-совершенствование имитационных упр для овладения техники лыжных ходов. 4

7.Совершенствование техники и тактики лыжника – гонщика

Способы лыжных ходов:

-попеременно двухшажный ход 6

-бесшажный ход 6

-одношажный ход (основной и стартовый ) 6

-одновременно двухшажный ход 6

-коньковые ходы 12

8. соревнования по календарному плану.

9. Выполнение контрольных упр 2

10.Итоговое занятие 1

Всего: 68

**Методическое , материально- техническое обеспечение реализации программы.**

Для выполнения поставленных задач- необходимы соответствующие условия для занятий:

- наличие лыжного инвентаря и спортивного зала

-наличие лыжной трассы

-форма одежды в соответствии с погодными условиями и местом занятий

-лыжные мази

-соблюдение техники безопасности

-соблюдение гигиенических норм.

Для обучения необходимы наглядные пособия и технические средства обучения, мультимедийное оборудование, игровой спортивный инвентарь .

Имеются конспекты занятий диагностические материалы, методическая литература.

**Список литературы.**

1.Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций.-М:ФиС, 1997г

2.Бутин И.М. Лыжный спорт. Министерство просвещения. 2000г

З.Лыжный спорт. Правила соревнований. 2001г.

4.Осимцев В.В. лыжная подготовка в школе.- М.: Владос-Пресс, 2009

5. Гросс Х.Х.Техника лыжника – гонщика.М.2010г6. Бутин И.М. Проложи свою лыжню.- М.: Просвещение, 2001г

6. интернет ресурсы.