****

**1.Пояснительная записка**

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения. Полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Программа по лыжной подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, А, А, Зданевич ). Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Данная программа актуальна, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время.

Задача кружка лыжного спорта – выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (10-15 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей.Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей младшего школьного возраста, 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 и хорошо осваивают технические приемы младшие школьники. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа рассчитана на 3-летнее обучение учащихся с 10 до 15 лет. Количество занимающихся – 20 человек.

Цель программы:

– развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика;

Для реализации данной цели решается следующие задачи:

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;

– укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;

– всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;

– овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов;

– выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1.Подготовительный:

–легкая атлетика (сентябрь, октябрь)

– лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

– лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

– легкая атлетика (март – май)

Условия зачисления учащихся и переводы на последующие годы обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки проводиться в следующем порядке:

- принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях.

Основные направления работы:

1. Проведение теоретических занятий.

2. Проведение практических занятий.

3. Участие в спортивных соревнованиях разных уровней.

4. Проведение воспитательных и культурно- массовых мероприятий.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий лыжным спортом занимающиеся должны:

1. Повысить уровень своей физической подготовленности.

2. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия (технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов).

3. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

4. У занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

 **2.Планируемые результаты обучения.**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
* умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* ***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности     качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжные гонки», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.*:*
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой    двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного курса «Лыжные гонки». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития лыжных гонок в олимпийском движении;
* знание основных направлений развития лыжных гонок в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**3.Содержание программы**

**1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.**Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жиз­ни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Пер­вые соревнования лыжников в России и за рубежом.

**2.Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуаль­ный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к трениров­кам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при раз­личных погодных условиях.

**3.Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Со­ставление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхатель­ную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Зна­чение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

**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 двушажным и одновре­менными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**5.Общая физическая подготовка.**Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыж­ковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, на­правленные на развитие выносливости.

**6.Специальная физическая подготовка.**Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест­ности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходь­ба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, спе­цифических для лыжника-гонщика.

**7.Техническая и тактическая 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 попеременным двушажным 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», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «по­воротом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конь­кового хода.

**8.Контрольные упражнения и соревнования.**Упражнения для оценки разносторонней физической подго­товленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 10 соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 2 км.

**9.Диагностика.** По теории “Основы знаний”: тесты, беседы. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (школьных, районных).

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать / понимать:**

- значение лыж в жиз­ни людей;

-индивидуаль­ный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

-подготовку инвентаря к трениров­кам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при раз­личных погодных условиях.

- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

**Уметь:**

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
-выполнять приемы страховки и самостраховки;
-выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
-владеть техникой основных лыжных ходов;

- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

* **4.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 5-9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Знания,****умения,****навыки** | **Критерии определения усвоения заним –ся содержание курса** | **Всего часов** | **Тео****рия** | **Практика** |
| **Основы знаний** |  |  | **6** | **4** | **2** |
| Вводное занятие. Краткие исторические сведе­ния о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | Знать порядок и содержание работы секции; значение лыж в жиз­ни человека, эволюцию лыж |  | 1 | 1 |  |
| Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь | Поведение на улице во время движения к месту занятия Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного ин­вентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. |  | 2 | 1 | 1 |
| Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Со­ставление рационального режима дня |  | 2 | 1 | 1 |
| Краткая характеристика техники лыжных хо­дов. | Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные классические способы передви­жения на равнине, подъемах, спусках, повороты. |  | 1 | 1 |  |
| **Общая** | **физическая** | **подготовка** | **11** |  | **11** |
| Комплексы общеразвивающих упражнений | Выполнять упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. | Самостоятельное составление комплекса упражнений | 2/3 |  | 2/3 |
| Спортивные и подвижные игры | Знать и уметь играть в игры | Организация игры | 4 |  | 4 |
| Циклические упражнения |  |  | 4 |  | 4 |
| **Специальная** | **физическая** | **подготовка** | **23** | **2** | **21** |
| Кроссовая подготовка | Пробегать в равномерном темпе до 5-8 мин. | Бег от 500 до 1500м | 3 |  | 3 |
| Имитационные упражнения | Знать имитационные упражнения |  | 5 | 1 | 4 |
| Передвижение на лыжах | Передвижение на лыжах разными ходами | Скользящий шаг | 15 | 1 | 14 |
| **Техническая и** | **тактическая** | **подготовка** | **53** | **2** | **51** |
| Передвижение классическими лыж­ными ходами | Знать схему передвижений классическими лыж­ными ходами. | Выполнение одновременных и попеременных ходов | 16 | 1 | 15 |
| Специальные подготовительные упраж­нения |  |  | 4/6 |  | 4/6 |
| Техника спуска со склонов, преодоление подъемов | Знать технику спуска в высокой, средней и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. | 1.Спуски с заданием;2.Подъемы с препятствиями | 15 |  | 15 |
| Торможение и повороты | Уметь выполнять торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в движении. | 1.Повороты на месте;2.Повороты в движении3.Торможения разными способами | 10 |  | 10 |
| Знакомство с основными элементами конь­кового хода. | Знать коньковые лыжные ходы |  | 6 | 1 | 5 |
| **Контрольные** | **упражнения** | **и соревнования** | **7** |  | **7** |
| Упражнения для оценки разносторонней физической подго­товленности | Уметь выполнять упражнения для общей физической подго­товки | Выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость | 1/3 |  | 1/3 |
| Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам | Соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей | Учебно-тренировочные соревнования; соревнования районного уровня | 4 |  | 4 |
| **Диагностика** |  |  | **2** |  | **2** |
| Сдача нормативов |  |  | 2 |  | 2 |
|  |  | **Итого** | **102** | **8** | **94** |

**4. Литература**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.

Ляха В.И. Физическое воспитание. – М., 2004.

2.Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для учащихся педагогических

училищ. - М., 1988.

3*.*Видякин М.В*.*Система лыжной подготовки детей и подростков. –

Волгоград: Учитель, 2008 г.

4*.*Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б,Коньковый ход? Не

только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Петербург; Союз 1999г.-96с.

6.Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. -

М.: Физкультура и спорт, 1989.

7.Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного

образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В.Кващук и др. – М.:

Советский спорт, 2005.

8.Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС,