

Содержание программы «Введение в лыжные гонки» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных лыжников и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса лыжников на стартовом уровне.

**Актуальность и новизна программы.** Лыжный спорт является самым массовым и популярным видом спорта в нашей стране. МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для работы отделения по лыжным гонкам для детей от 6 до 10 лет. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей и подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость. Данная программа разработана с учетом условий, созданных в школе для занятий лыжными гонками с обучающимися разного возраста, с учетом двигательного режима обучающихся в условиях Крайнего Севера.

**Форма реализации программы:** очная.

**Срок реализации программы – 9 месяцев.**

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что под влиянием занятий лыжными гонками развиваются и совершенствуются не только двигательные качества, но и вегетативные функции. Лыжные гонки требуют от подростка высокой степени не только физического, но и умственного развития. На дистанции побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на лыжне, хорошо подготовленный технически и тактически. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с раннего возраста.

В основу учебной программы заложены следующие основополагающие принципы: **Принцип комплексности** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

**Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

**Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Объём программы и режим работы.** Программа обучения рассчитана на 216 часов, режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа - 30 минут).

В зависимости от периода подготовки учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

**Адресат программы** – дети 6-10 лет включительно. Приём детей в ДЮСШ производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

**Наполняемость групп** – минимальная наполняемость группы 12 человек, максимальная 14 человек.

**Основными средствами обучения являются:**

- упражнения для изучения техники, тактики лыжников-гонщиков и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

**Методы организации и проведения образовательного процесса.**

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения технических приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов, DVD.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная практика.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, лыжными гонками;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия лыжным спортом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно значимых результатов в физическом развитии (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств);
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в упражнениях на лыжах;
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи;
- получение удовлетворения от активной деятельности;
- развитие дружелюбных отношений и принятие помощи от взрослых и от сверстников;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

**Предметные результаты:**

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, техническое выполнение упражнений, а также их применение в соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- умение применять специальную терминологию в лыжных гонках;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями на лыжах, на роллерах, на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- использование занятий лыжными гонками в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам;
- совместно с педагогом давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;

- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки, упражнения на равновесие, координацию и т.д.

**Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:**

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

**Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.

