

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»
Т.В. Барбарич
 2020 г.

принята
педагогическим советом
Протокол № 1
«10» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Крепыш»

Возраст обучающихся: 5-10 лет
Срок реализации: 2 года

Белякова Марина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2020 год

1. Поясн	
2. Учебн	
3. Соде	
4. Обес	
4.1. Методическое обеспечение.....	16
4.2. Материально –техническое обеспечение.....	16

4.3. Кадровое обеспечение.....	16
4.4. Информационное обеспечение.....	16
4.5. Организационное обеспечение.....	16
5. Мониторинг образовательных результатов.....	17
Список информационных материалов.....	18
Приложение.....	21

Пояснительная записка

Для обеспечения здоровья населения посредством двигательной активности в разных странах отдают предпочтение различным физическим упражнениям. Среди свойственных россиянам многочисленных средств физкультурно-спортивной деятельности наши территориально-климатические условия особенно благоприятны для занятий лыжами, которым необходим снег.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018)
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р)
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р)
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11)

Актуальность программы. Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Адресат программы: 5-10 лет. Зачисление в группы ведется при наличии медицинской справки.

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности и приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Задачи:

- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;

Учебные:

- научить основам техники передвижения на лыжах
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;

воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

- воспитание положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

К концу обучения 1 -2 года у детей будет:

1. Развиты физические качества и обеспечен высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями, состоянием здоровья детей;
2. Сформированы морально-волевые качества: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

В результате прохождения программы учащийся должен

знать/понимать:

- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;

- готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);

демонстрировать:

в технической подготовке:

- технику попеременного двухшажного хода;
- технику попеременного четырехшажного хода;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику одновременного двухшажного хода;
- технику бесшажного хода;
- технику перехода с хода на ход;

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 0,1км в скоростном режиме, дистанции 0.5 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- выполнение контрольных нормативов.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на один год обучения. На занятия в учебном году отводится 72 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью один академический час. Содержание программы направлено на обучение детей 5-10 лет. Наполняемость группы не менее 13 человек.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Введение. ОТ на занятии.	1	1	2
2	Хотьба на лыжах	5	61	66
3	Итоговое занятие	2	-	2
4	Дополнительное время	-	2	2
	всего часов	8	64	72

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения.

№ п/п	Раздел, тема	количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение. ОТ на занятии. Контроль ЗУН	1	1	2
2	Хотьба на лыжах	5	63	68
	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища,		2	2

	<p>кружение.</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.</p>			
	<p>ОФП:</p> <p>Бег, ходьба с высоким подниманием колена.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p>		2	2
	<p>ОФП:</p> <p>Бег, ходьба обычная.</p> <p>Повороты туловища.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p> <p>Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.</p>		2	2
	<p>ОФП:</p> <p>Бег с высоким подниманием ног.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Цель: развивать быстроту, ловкость, реакцию.</p>		2	2
	<p>Беседа «О лыжном спорте, лыжниках».</p> <p>Цель: Вызвать интерес к лыжному спорту.</p> <p>Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа).</p> <p>Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».</p>	2		2
	<p>Беседа «Как мы ходили на лыжах в прошлом году»</p> <p>Цель: Вызывать положительный эмоциональный отклик о занятиях лыжами прошлым году.</p> <p>Вспомнить как надевают и снимают лыжи.</p> <p>Закрепить у детей навык ходьбы на лыжах в физкультурном зале.</p>	1	1	2
	<p>Вспомнить способы переноски лыж.</p>	1	1	2

	Восстановить навык поворотов на месте способом переступания. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие на каждом занятии.			
	Восстановить у детей навык скользящего шага, поворотов переступанием, навыков падения, подъема «лесенкой» на ровной площадке.	1	1	2
	Восстановление полученных детьми в навыков передвижения на лыжах. Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.		2	2
	Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.		2	2
	Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.		2	2
	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Игра «Будь внимателен» Цель: закреплять навык передвижения на равнине.		2	2
	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Игра «Идите за мной» Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.		2	2
	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети		2	2

	сгибали ноги в коленях при скольжении. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.			
	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.		2	2
	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой». Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.		2	2
	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием. Игра «Лошадки», «Большие и маленькие» Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.		2	2
	Знакомство с подъемом на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.		2	2
	Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.		2	2
	Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полуелочкой» и «лесенкой».		2	2
	Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в		2	2

	разных стойках, подъемов на склон способом «полуелочка», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».			
	Закрепить навык широкого скольжения шага в играх. Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке). Игра «Сороконожки» Цель: закреплять навык скольжения в колонне.		2	2
	Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах.		2	2
	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.		2	2
	Упражнять в подъеме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.		2	2
	Совершенствовать скользящий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках,		2	2

	торможения «плугом», подъемов на склон.			
	Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке). Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.		2	2
	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе. Игра «Следопыт» Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.		2	2
	Упражнять детей в спуске и подъеме на пологий склон. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.		2	2
	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.		2	2
	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Подвижная игра «Зайцы и волк» Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.		2	2
	ОФП: Бег, ходьба с высоким подниманием колена.		2	2

	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» Цель: развивать ловкость, быстроту.			
	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Хитрая лиса» Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.		2	2
3	Итоговое занятие	1	1	2
4	Дополнительное время		2	2
	итого	8	62	72

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	02.09.2020	31.09.2021	39	72	

Учебно-тематический план занятий кружка 2 год обучения

№	№ комплекса	Месяц	Кол-во часов
1.	Вводно-подготовительный этап-1 Организация кружка. Собрание с родителями. Техника безопасности на занятиях. <i>«Пробуждение дельфинов»</i>	Сентябрь	8

	Основной развивающий этап 1-1. Игра дельфинов		
2.	«Пробуждение дельфинов» Основной развивающий этап 1-1. Игра дельфинов	Октябрь	8
3.	Основной развивающий этап 1-2. «Дельфины на острове»	Ноябрь	8
4.	Игровой период 1. Игры и образы	Декабрь	8
5.	Общеподготовительный этап -2 Техника безопасности. «Дельфины играют на мелководье»	Январь	8
6.	Основной развивающий этап 2-1. «Веселые обезьянки»	Февраль	8
7.	Основной развивающий этап 2-2. «Дельфины играют с обезьянками»	Март	8
8.	Основной развивающий этап 2-3. «Дельфины плывут домой»	Апрель	8
9.	Игровой период Игры и образы	Май	8
	ИТОГО:		72

Содержание учебно – тематического плана 2 год обучения

№	Программное содержание	Сроки
1.	Построение в круг, игра на построение «надуваем шар», ОРУ, упражнения ППГ 1-3	Сентябрь
2.	Построение в круг, игра на построение, ОРУ, виды ходьбы, упражнения ППГ 4-6	Октябрь
3.	Виды ходьбы, игра на построение, дыхательные упражнения, самомассаж, упражнения ППГ 7-9	Ноябрь
4.	Игры и образы, самомассаж, упражнения ППГ 1-9	Декабрь
5.	Построение в круг, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 10-12	Январь
6.	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 13-15	Февраль
7.	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 16-17	Март
8.	Виды ходьбы, игра на построение, ОРУ игровым методом, упражнения ППГ 18-19	Апрель
9.	Игры и образы, самомассаж, упражнения ППГ 10-19	Май

Обеспечение

Методическое обеспечение программы.

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и

входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше продемонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного

четырёхшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

Принципы реализации программы.

- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разности уровня развития и состояния здоровья
- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
- комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- вариативности использования предложенного содержания.

Перспектива и актуальность дальнейшей работы могут заключаться в преемственности в развитии двигательных навыков и умений у старших дошкольников и младших школьников.

После освоения данного материала, дети смогут продолжить в школе заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;

3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Сценарии праздников.

Достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг проводился на основе методических Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года. Результаты мониторинга заболеваемости ведется ежемесячно.

Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола

Фиксируется общее время бега.

Проба «Ром Берга» в пяточно-носочном положении.

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Фиксируется время устойчивости в этой позе.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки) атрибуты к подвижным играм.

Для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие

набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от учреждения. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится на территории учреждения и служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

Мониторинг образовательных результатов
Заключительный раздел
Контроль за реализацией программы.

Вид контроля	Содержание контроля
Текущий контроль	организация занятий с детьми
Итоговый контроль	уровень усвоения программы воспитанниками, посещающими кружок в начале, середине, конце учебного года.
Фронтальный контроль	соблюдение санитарно-гигиенических требований к режиму занятий
Инспекционный контроль	проверка результатов деятельности с целью установления использования исполнения законодательства

Приложение

**Протокол физической подготовленности
и двигательных навыков воспитанников**

Воспитатели _____

Дата: н.г. _____ к.г. _____

№	Ф.и. ребенка	Статическое равновесие		Бег 3*10		Общий балл	
		Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.
1							
2							

3							
4							

Поскольку на сегодняшний день не существует единых, современных количественных показателей физической подготовленности, мы предлагаем в процессе диагностики сделать акцент на качественные показатели, характеризующие двигательные умения детей.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

Высокий уровень - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

Средний уровень - ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

Низкий уровень - наличие значительных ошибок (несформированная техника движения)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовки.

Во время уроков возможны механические повреждения. В лыжных гонках чаще всего соревнующиеся получают ушибы, ссадины, растяжения. Травмы могут быть получены при передвижении на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, на местах, где мало снега, где есть камни, растет кустарник. Возможны обморожения лица, рук, ног. С целью предупреждения травматизма необходимо соблюдать ниже перечисленные требования.

1. Уроки лыжной подготовки проводятся согласно расписанию.

2. Одежда учащихся подбирается в зависимости от температуры воздуха. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими, хорошо пропитаны жиром. Необходимы лыжный или трикотажный костюм с начесом, теплое нижнее белье, плавки с нашитой фланелью, ватной прокладкой в форме треугольника, лыжная шапочка или наушники, варежки-рукавицы, теплые шерстяные носки.

3. Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (пластиковые лыжи короче). Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (при коньковом ходе длиннее).

4. Занятия должны проводиться организованно под руководством учителя. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках. При передвижении с лыжами в руках их несут на плече или под мышкой. Если палки отсоединены от лыж, то их несут в вертикальном положении.

При передвижении на лыжах впереди должен идти учитель, а сзади физорг (наиболее подготовленный ученик) или наоборот. Самовольный уход из строя и самостоятельное катание строго воспрещаются.

На спуск первым приходит преподаватель и предупреждает о всех неожиданностях на трассе, указывая интервал между лыжниками на спуске. Лыжные палки на всех спусках нужно держать сзади, не опуская их на снег.

Крутизна трассы должна соответствовать уровню технической подготовленности занимающихся. Спуски на средних и крутых склонах разрешается осуществлять только поочередно или на достаточном расстоянии друг от друга.

5. При выборе трассы для тренировок, проведения соревнований, приема контрольных нормативов необходимо предусмотреть, чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, особенно на спуске, не пересекала замерзшие водоемы, густой кустарник, шоссейные и грунтовые дороги. Ширина трассы должна быть не менее 3 м, а на поворотах и спусках не менее 5 м.

6. Лыжникам не следует обгонять друг друга на узких дорогах и не удобных для обозрения спусках. Не следует останавливаться и стоять на трассах спуска, пересекать трассы спуска, так как это может привести к столкновению. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу, особую опасность при падении на спуске представляют палки, выдвинутые вперед.

7. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону; самое надежное торможение во время спуска «плугом» и боковым соскальзыванием.

8. Меры предупреждения обморожений во время занятий на лыжах:

- одежда лыжника должна соответствовать погоде;
- при появлении первых признаков обморожения открытых частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;
- при появлении признаков обморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить лыжника на базу и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения;
- нельзя допускать растирание обмороженных участков снегом на улич

Информационные ресурсы

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателя дет. Сада – М.: Просвещение, 1992г

2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
3. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2011.
4. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение,1986.