МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №13 С. КРЕМЕНКУЛЬ»

456501 ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ ,СОСНОВСКИЙ РАЙОН,С.КРЕМЕНКУЛЬ, УЛИЦА ЛЕНИНА, Д. 7 "Б".
ТЕЛЕФОНЫ:8(35144) 44 - 1 - 738(35144) 44 - 2 – 68
АДРЕС САЙТА: HTTP://MDOUDSKV13.UCOZ.RU/

Принята на заседании
педагогического совета №1
от 30.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующим МДОУ «ДС
комбинированного вида №13»
Кайбелевой Р.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-физкультурной направленности

«Лыжные гонки»

(по обучению детей 5-7 лет основам ходьбы на лыжах)
Срок реализации: 2 года

Составитель: Гаврилов К.В.
педагог дополнительного образования
МДОУ «ДС комбинированного вида №13»

с. Кременкуль, 2023 г

Информационная карта

Год создания	2023 г
Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая программа
Основные функции программы	Физическое воспитание
Направленность	Физкультурно-спортивная
Этапы реализации	Спортивно-оздоровительный этап
Пол	Мальчики и девочки
Количество детей в группе	До 15 человек
Результат реализации программы	Развитие физических качеств, укрепление здоровья
Форма	Групповая
Продолжительность реализации программы	36 недель
Срок реализации программы	2 года
Возраст детей, осваивающих программу	от 5 до 7 лет

Содержание

1. Основные характеристики программы 1.1. Пояснительная записка …….……. …….. 1.2. Цель и задачи программы……. …….. 1.3. Содержание программы (формы организации, виды деятельности, тематическое планирование) ……. 1.4. Планируемые результаты…….	**4** 4 5 6 11
2. Организационно-педагогические условия 2.1. Календарный учебный график ……. 2.2. Учебный план (формы промежуточной и итоговой аттестации)…….. 2.3. Условия реализации программы……. 2.4. Материально – технические условия реализации программы……. 2.5. Формы аттестации (оценочные и методические материалы)…… 2.6. Содержание деятельности с детьми с ОВЗ…….. 2.7.Взаимодействие с семьями воспитанников…….	**17** 17 17 18 19 20 23 24
Список литературы…… Приложение	26 27

1. Основные характеристики программы
1.1. Пояснительная записка

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно - сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально - волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи. Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Программа физкультурно - спортивной направленности «Лыжные гонки» создана для дошкольников – 5 - 7 лет, рассчитана на 2 учебных года.

Данная программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27.10.2011 г. № 2562 п. 19 и п. 20 регламентируют самостоятельность разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования и дополнительной образовательной программы;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.);
- приказ Минобрнауки от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7 — 10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.

В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и, особенно, торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Задачи программы:

- формирование знаний и умений о передвижении (ходьбе и скольжении) на лыжах;
- совершенствование умений и технических приемов при передвижении на
- лыжах.
- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.
- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Новизна программы

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.

Программа построена с учетом основных **принципов физического развития** дошкольников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичном цикле, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В Программе предлагается цикл занятий по обучению ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста, позволяющий каждому ребенку приобрести первичные навыки в упражнениях данного вида. Занятия разработаны с учетом возрастных особенностей детей и предлагают работу как с детьми подготовительной к школе группы, так и возможно частично старшей, рассматривая индивидуальные и физические способности каждого.

1.3. Содержание программы

Формы работы:

1. Дополнительные занятия проводятся на открытом воздухе – дети 5-6 лет – 25 мин 3 раза в неделю, дети 6-7 лет - 30 минут 3 раза в неделю;
2. просмотр презентаций, альбомов, телепередач, чтение художественных произведений;
3. лыжные гонки (как внутри детского сада, так и на муниципальном уровне)

Основные методы, используемые при проведении непосредственной образовательной деятельности на лыжах:

- Наглядные – показ физический упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;
- Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
- Практические – повторение движений, применение элементов соревнования и т.д.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми – 10 - 12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега»:

- «Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед.
- «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега.

Дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений. Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, он становится больше.

В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу. У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются отряда лишних движений, сами движения становятся более экономичными, а тело –относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия – одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения – совершенствуется «мышечное чувство».

Если с детьми работать и систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Методика обучения: В большинстве общеобразовательных программ задача обучения передвижению на лыжах ставится только со средней группы. Но это не означает, что нельзя использовать лыжи с детьми более раннего возраста, если в детском саду имеются соответствующие условия. Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах. Прежде всего, надо

научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок. При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д.

Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей. Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Структура занятия по обучению детей ходьбе на лыжах

Часть занятия	Основная цель	Содержание
Вводная	Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности).	Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону.
Основная	Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости.	Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребёнком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами, с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков и подъёмов на склоны. Игры на лыжах
Заключительная	Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.	Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход за лыжным инвентарём.

Комплексно-тематический план

№	Тема	Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности	В т.ч. практических
1.	Краткая историческая справка о лыжных гонках.	1	-
2.	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.	1	-
3.	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	1	1
4.	Упражнения на выносливость.	1	1
5.	Контрольные нормативы по ОФП.	1	1
6.	Занятия на лыжне.	1	1
7.	Ходьба на лыжах.	1	1
8.	Ходьба на лыжах.	1	1
9.	Скользящий шаг	1	1
10.	«Скандинавская» ходьба	1	1
11.	Ходьба скользящим шагом с палками	1	1
12.	Совершенствуем попеременный двухшажный ход	1	1
13.	Работа в зале над ОФП	1	1
14.	Контрольные нормативы	1	1
15.	Лыжная прогулка	1	1
16.	Закрепление материала.	1	1
17.	Спуски и подъем на пологом склоне	1	1
18.	Спринтерские дистанции	1	1
19.	Развиваем выносливость	1	1
20.	Закрепление материала	1	1
21.	Лыжные прогулки	1	1
22.	Контрольные нормативы на скорость.	1	1
23.	Свободное катание.	1	1
24.	Контрольные нормативы	1	1
25.	Лыжные прогулки	1	1
26.	Итого	25	23

Содержание занятий

№	Тема	Содержание учебного материала
0	Историческая справка о лыжах	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта
1	Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале

2	Занятия по ОФП.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.
3	Тестовые нормативы	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: Челночный бег Прыжок с двух на две с места
4	Занятия по ОФП в зале	Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты
5	Практические навыки по одеванию лыж	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок
6	Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг	Повороты на лыжах на листе: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок»
7	Закрепление материала	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно
8	Скользящий шаг	Ходьба по прямой скользящим шагом. 6 подходов
9	«Скандинавская» ходьба	Ходьба «скандинавская» до 500м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
10	Ходьба скользящим шагом с палками	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход.
11	Совершенствуем попеременный двухшажный ход	Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4
12	Работа в зале над ОФП	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.
13	Контрольные нормативы	Тесты: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.
14	Лыжная прогулка	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.
15	Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)

16	Спринтерские дистанции	Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов.
17	Развиваем выносливость	Дистанция 2000м. без учета времени по пересеченной местности
18	Лыжная прогулка	Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета
19	Лыжная прогулка	Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета
20	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанции 200 м
21	Лыжная прогулка	Дистанция 1000 м по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени
22	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанцию 1000 м по пересеченной местности. Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного
23	Лыжные прогулки	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.

Календарно – тематическое планирование представлено в ПРИЛОЖЕНИИ

1.4. Планируемые результаты освоения программы

По окончании первого года обучения воспитанник должен:

знать: - элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;

- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря;

уметь: - строится и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300 - 500 метров;

иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;

- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу;

По окончании второго года обучения воспитанник должен:

знать: - влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье;

- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на уроках лыжной подготовки;

уметь: - самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку;

- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах;

- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двушажный ход на месте;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;

- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способам;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую и в левую сторону;

- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками;

- выполнять подъем «лесенкой»;

Способ проверки:

- контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
- участие в соревнованиях на уровне ДОУ, района.

Показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: **выполнение контрольных нормативов** по физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Алгоритм разработки и реализации системы мониторинга

1. Определение и формулировка целей и задач мониторинга, в соответствии с ФГОС ДО, общеобразовательной программой ДОУ.
2. Отбор критериев планируемых результатов освоения.
3. Определение объекта и форм мониторинга, периодичности и ответственных исполнителей.
4. Подбор валидного диагностического инструментария.
5. Определение периодичности и ответственных исполнителей.
6. Рефлексия и интерпретация полученных результатов.

Система мониторинга представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки.

Эффективная организация мониторинга позволяет при минимальных затратах времени и усилий получить достоверную информацию о достижениях и продвижении

детей в плане их соответствия некоторому среднему уровню, установленному для детей данной возрастной группы, или отклонения от этого среднего уровня.

Содержание разработанных аналитико-оценочных материалов по всем обозначенным выше видам деятельности ограничено малым количеством достаточно информативных и легко обнаруживаемых показателей, отражающих как универсальные (необходимые для осуществления любого вида деятельности), так и специальные (присущие только определенному ее виду) умения, а также степень овладения ими.

Методика проведения обследования ходьбы на лыжах:

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

Строевые упражнения с лыжами.

Построение, рапорт, основные команды, переноска лыж.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ.

Ступающий шаг.
Скользящий шаг.
Переменный.
Двухшажный ход.
Одновременный.
Одношажный ход.
Сочетание лыжных шагов.
Основные элементы тактики лыжных гонок.
ПОДЪЕМ.

Подъем «Лесенкой»

СПУСК.
Прямой спуск.
Прямой спуск и косой спуск.
Спуск в высокой стойки.
Спуск в низкой стойке.

ТОРМОЖЕНИЕ.
Торможение «Полуплугом».
Повороты переступанием.
Преодоление бугров и впадин.
Преодоление уступа, выступа.

Соревнования.

Ходьба на лыжах 200м.

2 балла - овладел техникой.

1 балл - частично овладел техникой.

0 баллов - не овладел техникой.

Методика проведения обследования уровня развития физических качеств Оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание

результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития

1. **Скоростно-силовые качества:**

Скорость бега на 10 м/с

Скорость бега на 30 м/с

Продолжительность бега в медленном темпе, мин

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

2. **Силовые качества:**

Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты - способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

Мышечная сила правой и левой кисти, кг

Наклон туловища вперед сидя, см.

Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст		
		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	165—260	215—340	270—400
	Девочки	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132	112—140
	Девочки	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5— 4,0	3,5— 5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	4—7	5—8	6—9
	Девочки	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

Оценка уровня освоения ребенком программного материала

5-6 лет

2 балла - ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

1 балл - ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

24 балов - ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

6 - 7 лет

2 балла - ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

25 балл - ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения

упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

0 балов - ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом

сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Алгоритм тестирования.

Для обеспечения объективности результатов обследования существует определенная последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентации процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (зоны ближайшего развития);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей.

Процедура и содержание диагностической работы осуществляется по договору с родителями на основе их согласия на изучение тех или иных сторон личности и результатов развития ребенка. Выявленная информация является конфиденциальной

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Заместитель заведующего контролирует его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования. Организация и проведение тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.). Руководитель ДОУ издает приказы по мониторинговой деятельности.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график регламентирует общие требования к реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Этапы образовательного процесса	**Учебный период**
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	36 недель
Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации (мониторинга)	01.09 – 14.09, 14.05 – 31.05

1. Продолжительность учебного года:
   - начало учебного года - 1 сентября;
   - окончание учебного года - 31 мая.
   - количество учебных недель – 36 недель.
2. Занятия по программе проводятся в соответствии с расписанием.
3. Продолжительность занятий для детей: 5 - 6 лет - 25 мин, для детей 6 - 7 лет - 30 мин.
4. Промежуточная и итоговая аттестация (мониторинг) проводится в начале сентября и в конце мая.

2.2. Учебный план

Название	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Длительность занятий, мин.
ОФП (дети 5-6 лет)	3	12	36 (сентябрь – ноябрь) 24 (апрель – май)	25
ОФП (дети 6-7 лет)	3	12	36 (сентябрь – ноябрь) 24 (апрель – май)	30

Обучение детей ходьбе на лыжах (дети 5-6 лет)	3	12	45 (декабрь – март)	25
Обучение детей ходьбе на лыжах (дети 5-6 лет)	4	16	60 (декабрь – март)	30

Июнь, июль, август – летне-оздоровительный период в ДОУ. Проводятся подвижные игры, ОФП (координация, ловкость, гибкость), эстафеты, игры.

2.3. Условия реализации программы

В соответствии с приказом № 1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» при организации работы по программе дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста «Лыжные гонки» необходимо опираться на следующие принципы:

1). Насыщенности образовательного пространства позволяет обеспечить: игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников; двигательную активность, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно - пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

2). Трансформируемости пространства дает возможность изменений предметно - пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3). Полифункциональности материалов создает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.

4). Вариативности среды предполагает наличие различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5). Безопасности предметно - пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Формирование профессионального взаимодействия педагогов с детьми дошкольного возраста, которое основывается на:

- субъектном отношении педагога к ребенку;
- индивидуальном подходе, учете зоны ближайшего развития ребенка;
- мотивационном подходе;
- доброжелательном отношении к ребенку.

Развивающая предметно-пространственная среда

Общие требования к лыжне и лыжным трассам:

Учебная площадка (лыжня), где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах, находится на территории ДОУ. Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в

зависимости от наполняемости группы(12—15 человек — 100 х 40 м). Территория площадки соответствует требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности детей прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для педагога). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанными).

Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17–30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2–5 см даже в жестком и мерзлом снегу. Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100–120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

2.4 Материально - технические условия реализации программы

Наполняемость оборудованием группы и участка			
Оборудование спортивного зала	**Предметная наполняемость спортивного зала**	**Оборудование спортивного участка**	**Выносной материал**
Спортивная дорожка - 1 шт. Ребристые доски - 1 шт. Гимнастическая скамейка, высота 30см -2 шт. Доска для ходьбы - 1шт. Магнитофон – 1 шт.	Флажки разноцветные – 20 шт. Обручи легкие пластмассовые - 16 шт. Обручи большие алюминиевые – 5 шт. Малые мячи – 20 шт. Мячи среднего размера - 30 шт. Канат - 2 шт. Гимнастические палки средние - 20 шт. Кегли - 20 шт. Кольцеброс -1 шт. Мешочки с песком – 25 шт. Малые мячи (пластмассовые) - 30 шт. Бадминтонные ракетки - 10 шт. Мячи - Фитболы - 10 шт. Доска для ходьбы - 1шт. Эстафетные палочки - 5 шт. Скакалки – 20 шт.	Оборудование для метания – 1 шт. Баскетбольное кольцо – 2 шт. Лестница для лазания (маленькая) – 2шт.	Лыжи – 20 пар. Лыжные палки – 20 пар. Конусы – 5 шт

2.5. Формы аттестации

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика проводится в форме индивидуальных и фронтальных исследований при выполнении детьми специально разработанных заданий. Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно - половых нормативов.

1. Бег на 10 метров с хода.

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2 - 3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок отметки 10 метров до отметки 20 метров. Поскольку первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость, педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10 - метровую отметку, и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20 - метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

2. Бег на 30 метров.

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2 - 3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4 - 5 метров дальше линии финиша. Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде: «Внимание!», ребенок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда: «Марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается. Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Примечание: Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека) результаты детей бывают выше.

3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя.

Цель: определение силы и координации.

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает на у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками с замахом из - за головы, при этом ноги должны быть шире плеч, стопы параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

1. Прыжок в длину с места (интегральный тест).

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер. Исходное положение: стопы слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади на руки.

Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из трех попыток.

Примечание: Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

2. Наклон туловища вперед из положения сидя.

Цель: определение гибкости.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Помощник прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 с. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Примечание: Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед максимально возможное расстояние. Предоставляются две попытки, регистрируется лучший результат.

3. Метание мешочка с песком вдаль.

Цель: определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 200 г для детей в возрасте 5 - 7 лет. Тестирование проводится на улице на физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперед, мешочек – на уровне плеча.

Регистрируется три попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует, чтобы ребенок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

4. Бег в умеренном (медленном) темпе.

Цель: определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях. В течении образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15 - 30 с до 1 - 2,5 мин.

Анализ динамики показателей физической подготовленности детей

Динамика оценивается так:

- *Положительная*, если в конце образовательного периода отмечена прибавка величин показателей физической подготовленности;

- *Отрицательная*, если результаты тестирования ухудшились (уменьшение величин по сравнению с исходными данными);

- *Отсутствие динамики*, если величины показателей не изменились.

Для оценки темпа прироста показателей физических качеств используется формула В.И. Усакова:

W = (V2 –V1) / (0.5*(V1+V2)) * 100, где

W – темп прироста показателей, %;

V1 - исходный уровень;

V2 - конечный уровень.

Формулу В.И. Усакова следует использовать для оценки динамики результатов интегративного теста – прыжка в длину с места.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста в %	**Оценка**	**За счет чего достигнут прирост**
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11 – 15	Хорошо	За счет естественного роста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

Средние возрастно - половые значения показателей развития физических качеств детей 5- 7 лет

Показатели	**Пол**	**Возраст**		
		5 лет	**6 лет**	**7 лет**
Скорость бега на 10 м (с)	Мальчики	2,6 - 2,1	2,5 - 1,8	2,3 - 1,7
	Девочки	2,8 - 2,2	2,7 - 1,9	2,6 - 1,9
Скорость бега на 30 м (с)	Мальчики	8,8 - 7,0	7,6 - 6,5	7,0 - 6,0
	Девочки	9,1 - 7,1	8,4 - 6,5	8,3 - 6,3
Дальность броска набивного мяча весом 1 кг (см)	Мальчики	165 - 260	215 - 340	270 - 400

	Девочки	140 - 230	175 - 300	220 - 350
Длина прыжка с места (см)	Мальчики	82 - 107	95 - 132	112 - 140
	Девочки	77 - 103	92 - 121	97 - 129
Величина наклона туловища вперед из положения сидя (см)	Мальчики	4 - 7	5 - 8	6 - 9
	Девочки	6 - 9	7 - 10	8 - 12
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	Мальчики	4,0 - 6,0	4,5 - 8,0	6,0 - 10,0
	Девочки	3,0 – 4,5	3,5 – 5,5	4,0 – 7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	Мальчики	2,5 – 4,0	3,5 – 5,5	4,0 – 7,0
	Девочки	2,5 - 3,5	3,0 - 5,0	3,5 - 5,5
Продолжительность бега в умеренном (медленном темпе) (мин)	Мальчики	1,0 - 1,5	1,5 - 2,0	2,0 - 2,5
	Девочки	1,0 - 1,5	1,5 - 2,0	2,0 - 2,5

2.6. Содержание деятельности с детьми с ОВЗ

Программа по обучению ходьбе на лыжах необходима и для детей с ОВЗ, т.к. она способствует адаптации таких детей, создает условия для их полноценной жизни, помогает заполнять свободное время детей интересным и полезным содержанием. Реализация программы способствует расширению общего кругозора, сферы общения, становлению личности детей с ОВЗ, компенсаторному развитию их способностей, повышению физической активности детей с ОВЗ.

Цель: привлечение детей с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у них знаний, умений и навыков в лыжном спорте с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие ***задачи*:**

Образовательные:

- познакомить с основами техники выполнения физических упражнений;

- научить простым техническим элементам передвижения на лыжах;
- обучить здоровому образу жизни;

Развивающие:

- развитие внимания;
- развитие координации, равновесия;
- развитие коммуникативных навыков;

Воспитательные:

- умение работать в коллективе;
- воспитание целеустремленности и упорства в достижении поставленных целей.

Категория учащихся. Возраст детей, обучающихся по данной программе 5-7 лет. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Большое значение в работе с детьми с ОВЗ имеет степень владения педагогом психологическими знаниями, умение определить индивидуальную модель взаимодействия с ребенком, его возможности и потребности.

Отношения строятся на основе взаимного уважения и доверия, что оказывает значительное влияние на развитие личности ребенка с ОВЗ. Во-первых, это приводит к созданию благоприятной ситуации для изучения: он ведет себя доверчиво, открыто, прямо и без утайки говорит о своих проблемах, трудностях. Во-вторых, такая атмосфера является наиболее оптимальной для индивидуального развития, его самореализации. В-третьих, складываются благоприятные условия для педагогического влияния(ребенок воспринимает этот процесс не как вмешательство, а как помощь, совет, рекомендацию). Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ. Ребенку необходимо осознать свои возможности и определиться: «это я делаю, это я могу», а также принять помощь взрослого человека в саморазвитии и самообразовании. Ребенок не ограничен во времени, он в своем темпе может усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и способностями. Работа с ребенком строится не с учетом возраста, а с учетом того, на каком уровне развития он находится.

Большое значение отводится разнообразию форм и приемов, используемых педагогом на учебно-тренировочных занятиях, вводятся новые для ребенка виды и объекты деятельности.

Учебно-тренировочное занятие начинается с общей разминки. Ее задача – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного занятия. Особое внимание уделяется игровым формам. Детям с ОВЗ свойственна эмоциональная неуравновешенность. Она может выражаться не только в резкой смене и неадекватности реакций, но и в неловких беспокойных движениях, прерывистой речи и т.п. Чтобы помочь таким детям, можно провести игровые упражнения, направленные на достижение мышечного расслабления.

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Одним из основных направлений по формированию физического здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно с родителями.

Задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

4. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, консультаций.

2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

3. Консультативная работа (использование СМИ, информационные стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах).

4. Использование Интернет-ресурсов (размещение информации на сайте ДОУ, использование интерактивных форм взаимодействия).

5. Анкетирования родителей.

6. Спортивные праздники, досуги с детьми и родителями «Будьте здоровы».

Развлечение «Русские богатыри», «Зимние забавы», «Спортивная семья»

Методы, используемые в работе:

1. Анкета для родителей.

2. Беседы с родителями.

3. Беседы с ребёнком.

4. Наблюдение за ребёнком.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1**.** Лыжная подготовка дошкольников в условиях ДОУ

5. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.

6. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.

8. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

9. Выпуск семейных газет «Спортивная семья» с родителями.

10. Эмблемы «Будем здоровы»

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1 Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1983г., 128 с.

2 Глазырина. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.

3 Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.

4 Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. - Изд.2-е, доработанное. - М.: Просвещение, 1983г., 224 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Планируемая дата	Тема	Цель	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/ материал
1	IX		Контрольные нормативы по ОФП.	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжок с двух на две с места. 3. Упражнения на гибкость.	Маты Линейка
2	IX		Контрольные нормативы по ОФП.	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м. 2. Бег 150 м.	Стадион
3	IX		Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты Экспандеры Гантели (0,5 кг)
4	IX		Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты Экспандеры Гантели (0,5 кг)

5	X		Упражнения на выносливость.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты Экспандеры Гантели (0,5 кг)
6	X		Упражнения на выносливость.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты Экспандеры Гантели (0,5 кг)
7	X		Краткая историческая справка о лыжных гонках.	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта.	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.	Презентация: Фотографии Слайды
8	X		Знакомство с инвентарем и правилами по техники безопасности.	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.	Презентация: Лыжи и весь инвентарь
9	XI		Занятия по ОФП.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты Экспандеры Гантели (0,5 кг)
10	XI		Занятия по ОФП.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты Экспандеры Гантели (0,5 кг)

11	XI		«Скандинавская» ходьба».	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Ходьба «скандинавская» до 500 м без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь
12	XI		«Скандинавская» ходьба».	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Ходьба «скандинавская» до 500 м без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь
13	XII		Практические навыки по одеванию лыж.	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок.	Лыжный инвентарь
14	XII		Ходьба на лыжах. Скользящий шаг.	Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку). Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок».	Лыжный инвентарь
15	XII		Скользящий шаг. Закрепление материала.	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 м на 6 подходов. Поворот на месте и обратно.	Лыжный инвентарь
16	XII		Скользящий шаг. Закрепление материала.	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать	Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 м на 6 подходов. Поворот на	Лыжный инвентарь

				«чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	месте и обратно.	
17	I		Ходьба скользящим шагом с палками.	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двушажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок. Попеременный двушажный ход.	Лыжный инвентарь
18	I		Ходьба скользящим шагом с палками.	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двушажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок. Попеременный двушажный ход.	Лыжный инвентарь
19	I		Совершенствуем попеременный двушажный ход.	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Передвижения по прямой попеременным двушажным ходом. Дистанция 200 м на 4 подхода.	Лыжный инвентарь
20	I		Совершенствуем	Совершенствовать навык	Передвижения по прямой	Лыжный

			попеременный двушажный ход.	передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	попеременным двушажным ходом. Дистанция 200 м на 4 подхода.	инвентарь
21	II		Лыжная прогулка.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.	Лыжный инвентарь
22	II		Лыжная прогулка.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.	Лыжный инвентарь
23	II		Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне.	Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).	Лыжный инвентарь

				правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.		
24	II		Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне.	Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).	Лыжный инвентарь
25	III		Спринтерские дистанции.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	Работа над скоростью на дистанции до 50 м по 8 подходов.	Прямые участки дистанции
26	III		Спринтерские дистанции.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	Работа над скоростью на дистанции до 50 м по 8 подходов.	Прямые участки дистанции
27	III		Свободное катание.	Совершенствование умений и	Лыжные катания. Игры,	Лыжный

				технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	Эстафеты.	инвентарь Место проведения: территория детского сада
28	III		Свободное катание.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	Лыжные катания. Игры, Эстафеты.	Лыжный инвентарь Место проведения: территория детского сада
29	IV		Работа на скоростную выносливость.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков	Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь

				здорового образа жизни.		
30	IV		Работа на скоростную выносливость.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь
31	IV		Контрольные нормативы.	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Соревнования на дистанции 200 м.	Лыжный инвентарь
32	IV		Экскурсия на лыжную базу.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м на 4 подхода.	Лыжный инвентарь Место проведения: лыжная база
33	V		Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание,	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты Экспандеры Гантели (0,5

			силы мышц рук и ног, растягивание.	глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.		кг)
34	V		Упражнения на выносливость.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты Экспандеры Гантели (0,5 кг)
35	V		Контрольные нормативы по ОФП.	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжок с двух на две с места. 3. Упражнения на гибкость.	Маты Линейка
36	V		Контрольные нормативы по ОФП.	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м. 2. Бег 150 м.	Стадион

ПРИЛОЖЕНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда при проведении занятий по лыжному спорту

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 .При проведении занятий по лыжам необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3.При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на детей следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4.При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5.При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по физической культуре, воспитателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю.

1.6.В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7.Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1.Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1.Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30м.

3.2.При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3.После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4.Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1.При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.

4.2.При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю.

4.3.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. *ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.*

5.1.Проверить по списку всех вопитанников.

5.2.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

ПРИЛОЖЕНИЕ

СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, ТЕХНИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Способы передвижения	Техника выполнения	Последовательность обучения	Методические указания
I. Ступающий шаг.	Ходьба на лыжах с поочерёдным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыж к снегу,	Объяснение и демонстрация преподавателем.	Показать все движения в целом и отдельные элементы,

	правая рука выносится вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд.		объяснить их значимость.
А). Переступания на лыжах с ноги на ногу на месте.	Дать ребёнку ощутить «чувство лыж», чувство переноса тяжести тела при попеременном подъёме ног.		
Б). Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне.	Обращать внимание на выпад ноги и разноимённой руки и наоборот при передвижении.		
В). Ходьба в разных направлениях, друг за другом, парами.	Руки работают параллельно туловищу. Стараться исключить боковые раскачивания, уметь держать динамическое равновесие.		
Г). Закрепление ступающего шага в играх.	Обращать внимание на соблюдение интервала между лыжниками.		
II. Скользящий шаг.	Скольжение на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперёд; на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперёд. Затем происходит отталкивание правой ногой, а скольжение - на левой; при отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.	Освоение основной стойки (посадки) лыжника.	Объяснить значение правильной стойки.
А). Многократное	Обратить внимание на		

выполнение основной стойки на месте.	степень сгибания ног, положение туловища, распределение веса тела.		
Б). Основная стойка на месте с попеременными движениями руками.	Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Избегать вертикальных раскачиваний. Кисти выносятся вперёд на уровень глаз.		
В). Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки (отвести ногу назад, сохраняя равновесие).	Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию. Вес тела на опорной ноге (на передней части стопы), голень которой перпендикулярна опоре.		
Г). То же, но с выносом разноимённой руки вперёд.	Рука должна быть слегка согнута в локте, кисть на уровне глаз. Необходимо добиваться ощущения непринуждённости движений, избегать вертикальных колебаний туловища.		
Д). Изучение отталкивания ногой: передвижение скользящим шагом по лыжне без палок.	Поочерёдно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу.		
Е). Передвижение скользящим шагом на 30 – 50 – и - метровых отрезках с учётом количества шагов.	Обратить внимание на согласованность движений рук и ног. Больше тянуться за выносящейся вперёд рукой.		
III. Попеременный двушажный ход.	Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и	Краткий рассказ о технике.	Обратить внимание на важные

	толчка на каждый из них разноимёнными ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка масса тела переносится на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. После толчка – скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперёд. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперёд. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперёд.		моменты хода.
А). Демонстрация хода	Сначала показать технику хода в целом		

преподавателем.	сбоку, затем отдельные элементы сбоку и спереди.		
Б). Демонстрация техники на видеограммах, рисунках.	Обратить внимание на положение звеньев тела лыжника в ключевые моменты лыжного хода.		
В). Демонстрация движений руками с палками.	Особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и согласованной работе рук и ног.		
Г). Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук.	Соблюдать синхронность выноса руки махом вперёд с выдвижением разноимённой ноги.		
Д). Многократное отталкивание одной палкой без работы ног.	Обратить внимание на постановку палки на снег.		
Е). Попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине.	Обратить внимание на полное разгибание руки в локтевом суставе в момент окончания отталкивания палкой.		
Ж). Передвижение попеременным двушажным ходом по учебной лыжне с различной скоростью.	Перейти к исправлению недостатков в технике, обращать внимание на правильное положение туловища, на умение длительно скользить на одной лыже, на завершённость отталкивания ногами и палками.		
З). Совершенствование техники в играх и игровых упражнениях.	Следует включать в занятия игры и упражнения, описанные выше.		
IV). Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж.	Лыжник слегка приседает, поднимает одну из лыж и одновременно палку,	Краткий рассказ о техники поворотов.	Обратить внимание на самые важные моменты в

	переставляя лыжу носком в сторону и не отрывая пятки от снега, и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку.		технике поворота и условия его применения.
А). Демонстрация преподавателем техники поворотов.	Сопровождение объяснением последовательности выполнения поворота.		
Б). Показ способов поворотов на видеограммах, рисунках.	Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением элементов техники		
В). Поворот переступанием вокруг носков лыж.	При повороте поднимается задник одной из лыж в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.	Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте).	Следить за положением туловища, держать равновесие.
Г). Выполнение поворотов переступанием на месте.	Менять направление движения (направо, налево).		
V). Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	Подъём осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперёк склона, в горизонтальном положении, параллельно одна другой. Подъём осуществляется приставными шагами. Применяется на склонах до 40 градусов.	Краткий рассказ о технике подъёмов.	Обратить внимание на важные моменты в технике.
А). Демонстрация преподавателем техники подъёмов.	Показ должен сопровождаться объяснением элементов техники.		
Б). Показ техники на видеограммах, рисунках.	Сопровождение объяснением.		
В). Ходьба на	Следить за		

лыжах боковым приставным шагом по ровной поверхности.	параллельной постановкой лыж, синхронным движением рук и постановкой палок на снег.		
Г). Подъём «лесенкой» на склон.	Обращать внимание на постановку лыж на ребро, чтобы не было соскальзываний, на упор палок. Туловище должно держаться вертикально.		
Д). Подъём «полуёлочкой».	Одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние рёбра.	Имитация движений постановки лыжи на внутреннее ребро с разведением носков лыж на равнине.	Постановка должна осуществляться таким образом, чтобы задники лыж не задевали друг друга, переносились один над другим.
Е). Подъём «полуёлочкой» на небольшой склон.			
Ж). Подъём «ёлочкой».	Применяется при подъёме в гору в прямом направлении. Носки лыж разведены и поставлены на внутренние рёбра так, чтобы не проскальзывали; задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично, с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.	Подъём «ёлочкой» на небольшой склон.	Постановка лыж на внутреннее ребро, палки для опоры ставятся по бокам позади лыж, туловище наклонено вперёд.
З). Подъёмы разными способами, в зависимости от крутизны склона.	Обращать внимание на технику выполнения, на синхронную работу рук и ног.		
VI). Спуск в	Лыжник приседает как	Краткий рассказ о	Обратить

низкой стойке, в средней стойке (основной) и в высокой стойке.	можно ниже и наклоняет туловище вперёд. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперёд.	стойках спуска.	внимание на важные моменты в стойках спуска.
А). Демонстрация преподавателем способов спуска со склона.	Выполняется спуск по ровному пологому склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым.		
Б). Демонстрация способов спуска на видеограммах, рисунках.	Показ должен сопровождаться объяснением основных элементов техники.		
В). Имитация стоек спуска.	Обучение всем видам стоек начинается на ровном месте. Прежде всего отрабатывается основная стойка. Несколько раз сменить стойку в разной последовательности: из низкой в высокую, из высокой в среднюю и наоборот.		
Г). Спуск в средней стойке (основной).	Положение лыжника свободное, непринуждённое. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперёд, руки немного согнуты в локтях.	Спуски со склона в основной, низкой и высокой стойках.	Выполняются на ровных пологих склонах небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан. Обратить внимание на положение рук: кисти с зажатыми палками на уровне бёдер.
Д). Спуски со склона с изменением варианта стойки (переход из одной в другую).	Сочетание стоек: основная – низкая, основная – высокая. Приседать и распрямляться только за счёт работы коленей.		

Е). Спуск в высокой стойке.	Лыжник выпрямляется, ноги слегка согнуты в коленных суставах.	Совершенствование в спусках: многократные пружинистые приседания; спуски с поворотами головы; спуски без палок с разнообразным положением рук.	Обращать внимание на правильное выполнение техники спуска. Постепенно можно увеличивать крутизну склона, применять разное состояние снежного покрова: на рыхлом снегу, на раскатанных склонах.
Ж). Игры на спусках со склона.	Соблюдение правил игры и техники спуска.		

ПРИЛОЖЕНИЕ

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ, НА СПУСКАХ СО СКЛОНОВ

Постепенно с накоплением детьми двигательного опыта следует применять игровые задания, направленные на совершенствование элементов техники передвижения на лыжах (координационные способности, умение ориентироваться в пространстве и по ситуации, чувство равновесия, отталкивание ногами, одноопорное скольжение и т. п.).

Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах – это сознательная и активная деятельность ребёнка, способствующая овладению элементарных навыков ходьбы на лыжах.

Название игры	Условия и содержание
1.«Пройди и не задень»	6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2 - 2,5 метра друг от друга. Ребёнок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.
2. «Автобусы»	Педагог делит играющих детей на подгруппы, каждая группа детей держится за цветной шнур, привязанный к обручу (это автобус). Ребёнок в обруче (водитель) и дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.
3. «Оленья упряжка»	Дети, держась за руки (втроём), продвигаются по снежной равнине вперёд. Кто разорвёт цепь рук, тот выбывает из игры.
4. «Биатлон»	У каждого ребёнка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний, подвешенного на верёвке, дети стараются на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.
5. «Северное сияние»	Каждый ребёнок с цветными ленточками в руках должен пройти расстояние 10 метров, энергично работая руками, до натянутой верёвки и повесить ленточки, изображающие северное сияние.
6. «Будь внимателен»	Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога (поднимает разноцветные флажки), дети меняют движение. Например, когда педагог поднимает зелёный флажок, все идут ступающим шагом, жёлтый – скользящим, красный флажок – все останавливаются.
7. «Лесные препятствия»	На прямой лыжне (50 метров) располагаются препятствия: гимнастические палки («упавшие ветки»), поворотники («деревья») и т. д. По сигналу педагога ребёнок идёт от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берёт флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдёт первое препятствие.
8. «Конькобежный шаг»	На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 15 - 20 метров на расстоянии 0,5 - 1 метр друг от друга. За 5 метров от стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу педагога участники разбегаются на лыжах до флажка и катятся, отталкиваясь конькобежным шагом.
9. «По морям, по волнам»	Анилиновыми красками проводятся волнистые синие или голубые линии на расстоянии 0,5 - 1 метр друг от друга. Дети скользят по линиям, делая повороты переступанием.
10. «Самокат»	Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыжи). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения.
11. «К саамам в гости»	На лыжне расположены ворота из лыжных палок в виде национальных домиков саами (чумов). Дети заезжают в чумы, пружиня ноги, стараясь не задеть палки.
12. «Карусель»	Ходьба вокруг дерева друг за другом с изменением темпа:

	«Еле - еле, еле - еле, завертелись карусели. А потом – потом - потом, всё бегом – бегом - бегом».
13. «Светофор»	Дети идут друг за другом по проложенной лыжне в колонну по одному. По сигналу педагога «красный свет» останавливаются и ждут сигнала «зелёный свет», после которого продолжают движение.
14. «Дружные ребята»	Дети идут парами – тройками по учебной лыжне до цветных флажков, держась при этом за руки. Важно ритмично скользить, не сбивая товарища.
15. «Шире шаг»	Цветными ориентирами обозначена лыжня в 10 - 20 метров. Задача детей пройти расстояние за меньшее количество шагов.
16. «Догони меня»	Педагог идёт по снежной дороге, а дети пытаются догнать его. Можно в качестве направляющего выбирать одного из самых быстрых детей.
17. «Подними»	Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни на расстоянии 1 - 1,5 м. Победителем считается тот, кто соберёт больше предметов.
18. «Быстрее до флажка»	Ходьба в быстром темпе по лыжне на расстояние 10 - 20 метров. Выигрывает тот, кто первым возьмёт флажок.
19. «Поменяй флажок»	Дети делятся на 2 колонны. Каждый должен пройти 10 - 15 метров до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки.
20. «Домишки»	Дети делятся на несколько подгрупп, у каждой обруч определённого цвета. По сигналу «по домам» дети должны из центра круга дойти до своего обруча. Выигрывает та команда, которая быстрее оказалась около «домика».