

**Отдел образования и воспитания Администрации  
Борисоглебского муниципального района Ярославской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
(МБУ ДО «СШ»)**

---

152170, Россия, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУ ДО «СШ»

протокол №1 от 15.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ»

\_\_\_\_\_ Н.Е. Биткина

15.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

название программы

**стартовый уровень**

Адресована учащимся от 5 до 7 лет.

Срок реализации Программы – 2 года.

п. Борисоглебский  
Ярославская область  
2023 г.

**Программа подготовлена авторским коллективом в составе:**

Биткина Н.Е. – директор МБУ ДО «СШ»

Ригин А.В. – заместитель директора МБУ ДО «СШ»

Теймуров О.Т. – тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ»

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	4
1.1.	Направленность Программы	4
1.2.	Новизна Программы	4
1.3.	Актуальность Программы	4
1.4.	Цель и задачи Программы	5
1.5.	Отличительные особенности	6
1.6.	Адресат Программы	6
1.7.	Срок реализации Программы	8
1.8.	Формы и режим занятий	9
1.9.	Ожидаемые результаты Программы	10
1.10.	Формы подведения итогов реализации Программы	11
II.	Учебно-тематический план	11
2.1.	Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) 1-2 годов обучения на 36 недель	11
III.	Содержание разделов Программы	11
3.1.	Теоретическая подготовка	11
3.2.	Практическая подготовка	12
3.3.	Дифференциальный подход к обучению	13
3.4.	Перспективный план работы «Обучение ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста»	13
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	15
4.1.	Описание формы занятий и технологий их организации	15
4.2.	Описание приёмов и методов организации образовательного процесса с отражением условий его реализации	16
4.3.	Описание форм подведения итогов по каждой теме или разделу и педагогического инструментария эффективности Программы	23
4.4.	Материально-технического обеспечение	23
4.5.	Информационное обеспечение	24
4.6.	Кадровое обеспечение	24
4.7.	Календарный учебный план график	24
V.	Список используемой литературы	25
VI.	Приложения	26

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы**

### **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» стартового уровня (далее – Программа) разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) и в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и предназначена для МБУДО ДЮСШ Борисоглебского района Ярославской области.

#### **1.1. Направленность Программы – физкультурно-спортивная.**

Данная Программа направлена на формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

#### **1.2. 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 используются 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.

#### **1.3. Актуальность Программы**

Актуальность Программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности детей требует увеличения их двигательной активности, расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Физическое воспитание дошкольников направлено на своевременное формирование у них двигательных навыков и умений. Потребность в движениях у ребенка физиологически обоснована, двигательная активность вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, способствует совершенствованию всех функциональных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, иммунной и мышечной).

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Надо заметить, что в условиях зимы, когда двигательная активность детей значительно снижается, занятия лыжами в силу своих особенностей позволяют решать основные задачи физического воспитания. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение.

Природа создаёт хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Дети овладевают такими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить плоскостопие. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений.

Благодаря занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Во время занятий ребята скользят по лыжне, делают повороты, спускаются и поднимаются определённым способом. Это способствует у них воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, формирует выдержку, возникает чувство дружбы, взаимопомощи.

Двигательные умения взаимосвязаны с двигательными качествами, основные из которых – ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Чем шире и богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности.

Катание на лыжах стимулирует ее, улучшает состояние здоровья дошкольников, способствует общему закаливанию организма. Систематически выполняемые упражнения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуре. При передвижении на лыжах многократно повторяются одни и те же движения, постоянно чередуются напряжение и расслабление мышц ног при скольжении, что благоприятно влияет на укрепление свода стоп.

Катание на лыжах – это сложный вид движений, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановке лыж при передвижении, сохранения равновесия. Эта сложность обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по лыжне на ограниченной площади опоры. А приобщение к спорту с раннего детства даёт ребенку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Особенностям обучения способам передвижения на лыжах в большей мере отвечают следующие принципы по Бутину И. М.: сознательность и активность, доступность, систематичность и последовательность, наглядность, прочность и индивидуализация.

В настоящей Программе определены пути решения задач нравственного воспитания: уважительное отношение тренера-преподавателя к каждому ребенку, эмоционально – позитивное общение обучающихся.

Данная Программа направлена на формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

#### **1.4. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** обучение детей 5-7 лет ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития.

## **Задачи Программы:**

### **Образовательные задачи:**

- ✓ формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;
- ✓ совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

### **Оздоровительные задачи:**

- ✓ повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечнососудистой систем);
- ✓ закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

### **Валеологические задачи:**

- ✓ овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- ✓ формирование навыков здорового образа жизни.

## **1.5. Отличительные особенности Программы**

Отличительной особенностью данной Программы является направленность её на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

**Учебная дисциплина:** Лыжные гонки.

Данная Программа **обеспечивает:**

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## **1.6. Адресат Программы**

**Возраст учащихся 5-7 лет** (старший дошкольный возраст), девочки и мальчики.

В работе групп при наличии условий и согласия тренера-преподавателя совместно с несовершеннолетними обучающимися могут участвовать их родители (законные представители).

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов организуется образовательный процесс по Программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто любит физическую культуру и мечтает обучаться на отделение «лыжные гонки» в ДЮСШ.

### **Возрастные особенности детей 5-7 лет**

В старшем дошкольном возрасте скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными.

В возрасте 5-7 лет дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности.

Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме.

Произвольность поведения — один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

Самостоятельность ребенка проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни.

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 от ряда лишних движений. Движения становятся более экономичными. А тело становится более послушным и 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 систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме. 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.

### **Состав групп обучающихся**

Группы организуются из мальчиков и девочек 5-7 лет старшей и подготовительных групп МБДОУ «Звёздочка» и МБДОУ «Светлячок» п. Борисоглебский Ярославской области.

## Условия набора учащихся

### Минимальный возраст для зачисления – 5 лет.

В ДЮСШ принимаются дети, допущенные к занятиям по состоянию здоровья. Учитываются психофизиологические и возрастные особенности детей.

1 год обучения - дети 5-6 лет.

2 год обучения – дети 6-7 лет.

### Количество обучающихся

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

### Форма организации деятельности

Форма организации деятельности обучающихся – групповая.

Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности.

Группа смешанная девочки и мальчики обучаются вместе.

### 1.7. Срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 2 года.

Этап подготовки – спортивно-оздоровительный.

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе двух детских садов посёлка Борисоглебский Ярославской области: МБДОУ «Звёздочка» и МБДОУ «Светлячок».

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы – 144 часа для воспитанников МБДОУ «Светлячок» (из расчёта 1 занятие, 2 раза в неделю, 36 недель в год).

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы – 216 часов (для воспитанников МБДОУ «Звёздочка» (из расчёта 1 занятие, 3 раза в неделю, 36 недель в год).

### Объем модулей:

Первый модуль составляет:

- ✓ 32 часа – МБДОУ «Светлячок»;
- ✓ 48 часов – МБДОУ «Звёздочка».

Программа реализуется 4 месяца (сентябрь–декабрь 2021 г.):

- ✓ 2 часа в неделю - МБДОУ «Светлячок», 1 занятие, 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 акад. час-30 минут);
- ✓ 3 часа в неделю - МБДОУ «Звёздочка», 1 занятие 3 раза в неделю по 1 академическому часу (1 акад. час-30 минут).

Второй модуль составляет:

- ✓ 40 часа – МБДОУ «Светлячок»;
- ✓ 60 часов – МБДОУ «Звёздочка».

Программа реализуется 5 месяцев (январь-май 2022 г.):

- ✓ 2 часа в неделю - МБДОУ «Светлячок», количество занятий 2 раза в неделю по 1 часу (1 акад. час-30 минут);
- ✓ 3 часа в неделю - МБДОУ «Звёздочка», количество занятий 3 раза в неделю по 1 часу (1 акад. час-30 минут).

Третий модуль составляет:

- ✓ 32 часа – МБДОУ «Светлячок»;
- ✓ 48 часов – МБДОУ «Звёздочка».

Программа реализуется 4 месяца (сентябрь–декабрь 2022 г.):

- ✓ 2 часа в неделю - МБДОУ «Светлячок», количество занятий 2 раза в неделю по 1 часу (1 акад. час-30 минут);
- ✓ 3 часа в неделю - МБДОУ «Звёздочка», количество занятий 3 раза в неделю по 1 часу (1 акад. час-30 минут).

Четвёртый модуль составляет:

- ✓ 40 часа – МБДОУ «Светлячок»;
- ✓ 60 часов – МБДОУ «Звёздочка».

Программа реализуется 5 месяца (январь-май 2023 г.):

- ✓ 2 часа в неделю - МБДОУ «Светлячок», 1 занятие 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 акад. час-30 минут);
- ✓ 3 часа в неделю - МБДОУ «Звёздочка», 1 занятие 3 раза в неделю по 1 академическому часу (1 акад. час-30 минут).

## **1.8. Формы и режим занятий**

### **Форма обучения очная.**

Допускается очно-заочная и сочетание различных форм получения образования в форме обучения.

### **Уровень Программы**

Уровень Программы – стартовый (ознакомительный). Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания Программы; развитие мотивации к определённому виду деятельности.

### **Режим занятий**

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

### **1. Набор и комплектования групп** проводится с 1 сентября.

На отделение Лыжных гонок в спортивно-оздоровительную группу принимаются все желающие от 5-7 лет без медицинского противопоказания.

**Формирование групп** осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития детей.

### **Длительность учебного года 36 недель:**

- ✓ начало учебного года - 1 сентября;
- ✓ окончание учебного года - 31 мая;

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей Программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 1 академического часа в день.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет от 2 до 3 академических часов.

## 2. Занятия по Программе проводятся в соответствии с расписанием:

ГРУППА, год обучения	Наименование предметной области	День недели	Время проведения (начало/ окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
СОГ 1 г.о. мальчики и девочки 5-6 лет	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА ПЯТНИЦА	10.00.-10.30.	МБДОУ «Звёздочка»	Теймуров О.Т.
СОГ 2 г.о. мальчики и девочки 6-7 лет	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА ПЯТНИЦА	10.40.-11.10.	МБДОУ «Звёздочка»	Теймуров О.Т.
СОГ 1 г.о. мальчики и девочки 5-6 лет	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	ВТОРНИК ЧЕТВЕРГ	10.00.-10.30.	МБДОУ «Светлячок»	Теймуров О.Т.
СОГ 2 г.о. мальчики и девочки 6-7 лет	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	ВТОРНИК ЧЕТВЕРГ	10.40.-11.10.	МБДОУ «Светлячок»	Теймуров О.Т.

### 3. Продолжительность учебно-тренировочных 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.

Учебно-тренировочные занятия не проводятся в дни государственных праздников.

### 1.9. Ожидаемые результаты Программы

#### 1-2 модуля:

1. Укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств.
2. Воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Привитие стойкого интереса к занятиям лыжным спортом, с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.
4. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах.
5. Развивать динамическое равновесие.
6. Учить спуску с горы в средней стойке.
7. Обучение скользящему шагу. Добиваться правильной посадки лыжника с одновременным переносом веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
8. Учить согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.
9. Познакомить детей с торможением при спуске со склона способом «плуг».
10. Формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

#### Ожидаемые результаты Программы

#### 3-4 модуля:

1. Укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств.
2. Воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Привитие стойкого интереса к занятиям лыжным спортом, с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.
4. Совершенствовать подъем на склон способом «лесенка».
5. Закреплять навыки подъема «лесенкой».
6. Учить подъему на склон способами «елочка» и «полуелочка».
7. Учить спуску с горы в высокой стойке, закреплять спуски в низкой и средней стойках.
8. Продолжать обучение торможению «плугом» при спуске с горы.
9. Способствовать овладению ритмичной ходьбой на лыжах в полной координации с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.
10. Продолжить формирование потребности в самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

11. Хорошее состояние здоровья, достаточный уровень физического развития детей, стремление к здоровому образу жизни.

12. Проявление уважения к собеседнику, к коллективу и умений позитивно разрешать проблемные ситуации.

#### Способы проверки ожидаемых результатов:

Педагогический контроль с использованием методов:

- ✓ педагогического наблюдения;
- ✓ опрос;
- ✓ тестирование;
- ✓ приема нормативов.

#### 1.10. Формы подведения итогов реализации Программы

- ✓ открытые занятия, мероприятия;
- ✓ соревнования.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1. Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп (СОГ)

1-2 годов обучения на 36 недель

№ п.п.	Тема	Объем работы в (ч)	
		СОГ 1 г.о. 5-6 лет	СОГ 2 г.о. 6-7 лет
		2-3 ч\н	2-3 ч\н
1.	<b>Теоретическая часть</b>		
1.1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1-1	2
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1-1	2
1.3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1-1	2
1.4.	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	1-1	2
	<b>Всего:</b>	<b>4-4</b>	<b>48</b>
2.	<b>Практическая подготовка</b>		
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) 60%	42-64	42-64
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) 20%	12-20	12-20
2.3.	Техническая подготовка (14%)	8-14	8-14
2.4.	Участие в соревнованиях (2%)	2-4	2-4
2.5.	Медицинское обследование (2%)	2-4	2-4
2.6.	Тестирование (2%)	2-4	2-4
	<b>Всего:</b>	<b>68-104</b>	<b>68-104</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72-108</b>	<b>72-108</b>

## III. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы группы. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

## **2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебнотренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

## **3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена занимающегося.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

## **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.**

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **3.2. Практическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка.**

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

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **3. Техническая подготовка. (Лыжная подготовка)**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным

двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Игры на лыжах для детей дошкольного возраста Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм (Приложение № 1).

Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями.

Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добежать до флажка, спуститься, не задевая лежащих веток, и т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи. Для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный навык ходьбы на лыжах, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений

#### **4. Участие в соревнованиях**

Участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 500 м-1км, в годичном цикле; участие в 2-3 соревнованиях «Веселые старты», в годичном цикле.

#### **5. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); Данные нормативы могут быть использованы в качестве контрольных по итогам занятий в спортивно-оздоровительной группе в конце периода обучения. Результативность качества образования отслеживается по данным критериям в течение учебного года путём мониторинга по данным направлениям. Приложение № 1

### **3.3. Дифференцированный подход к обучению**

1. Рациональная дозировка физической нагрузки с учетом возможностей каждого ребенка.
2. Подбор учебной площадки.
3. Комплектование групп по уровню физической подготовки.

### **3.4. Перспективный план работы**

#### **«Обучение ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста»**

##### **3.4.1. Задачи 1 год обучения (возраст детей 5-6 лет):**

1. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах.
2. Развивать динамическое равновесие.
3. Учить спуску с горы в средней стойке.
4. Закреплять навыки подъема «лесенкой».
5. Обучение скользящему шагу. Добиваться правильной посадки лыжника с одновременным переносом веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
6. Учить согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.
7. Познакомить детей с торможением при спуске со склона способом «плуг».
8. Формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

### **3.4.2. Задачи 2 год обучения (возраст детей 6-7 лет):**

1. Совершенствовать подъем на склон способом «лесенка».
2. Учить подъему на склон способами «елочка» и «полуелочка».
3. Учить спуску с горы в высокой стойке; закреплять спуски в низкой и средней стойках.
4. Продолжать обучение торможению «плугом» при спуске с горы.
5. Способствовать овладению ритмичной ходьбой на лыжах в полной координации с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами. 6. Продолжить формирование потребности в самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

### **3.4.3. Дифференцированный подход к обучению**

1. Рациональная дозировка физической нагрузки с учетом возможностей каждого ребенка.
2. Подбор учебной площадки.
3. Комплектование групп по уровню физической подготовки.

#### **Сентябрь-октябрь**

1. Ознакомление и освоение испытаний (тестов) ВФСК ГТО (челночный бег 3х10 м; бег 30 м; смешанное передвижение на 1 км; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.).
2. Подвижные игры.

#### **Ноябрь-декабрь:**

1. Освоение навыка ходьбы на лыжах.
2. Обучение ступающему шагу.
3. Обучение поворотам на месте способом переступания.
4. Закрепление навыка ходьбы на лыжах ступающим шагом.
5. Обучение скользящим шагом.
6. Обучение спуску со склона в низкой стойке.
7. Совершенствование усвоенных навыков.

#### **Январь - февраль:**

1. Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Обучение подъёму «ёлочкой».
2. Учить подъему на склон способом «лесенка». Обучение широкому скользящему шагу.
3. Продолжение обучения спуску на склоне в низкой стойке с различным положением рук.
4. Упражнение детей в спуске и подъеме. Знакомство с торможением при спуске со склона способом «плуг».
5. Знакомство со спуском в средней стойке. 6. Обучение подъему на склон «полуелочкой». Знакомство детей со спуском со склона в высокой стойке.
7. Совершенствоване подъёма на склон «лесенкой», «полуёлочкой», спусков со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий.

#### **Март:**

1. Закрепление подъема на склон способом «ёлочка».

2. Совершенствование спусков, подъемов, торможения в играх и эстафетах.
3. Совершенствование скользящего шага в эстафетах.
4. Закрепление в играх и упражнениях спусков со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъёмов на склон.
5. Соревнование «Лыжня дошколят».

#### **Апрель-май**

1. Совершенствование и сдача испытаний (тестов) ВФСК ГТО (челночный бег 3x10 м; бег 30 м; смешанное передвижение на 1 км; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м; поднятие туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.).
2. Подвижные игры.

Примерные планы занятий по обучению ходьбе на лыжах (Приложение №2)

### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **4.1. Описание формы занятий и технологий их организации**

##### **Форма реализации Программы**

Форма реализации Программы - традиционная модель представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение двух лет обучения в ДЮСШ.

##### **Организационные формы обучения**

Учебно-тренировочные занятия проводятся по группам или всем составом. Группа формируется из обучающихся одного возраста.

**Формы работы с детьми:** теоретические и практические занятия. Занятия проводятся в спортивном зале (зале) и на свежем воздухе.

Основными формами занятий являются:

- ✓ групповые практические занятия;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- ✓ теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- ✓ соревновательные, участие в соревнованиях;
- ✓ контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- ✓ открытые занятия.

Организационно – педагогические условия реализации данной Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

##### **Формы занятий:**

- ✓ групповые и индивидуальные тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, выполнение контрольно-нормативных и переводных требований ( тестирование и контроль).

## 4.2. Описание приёмов и методов организации образовательного процесса с отражением условий его реализации

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

**используется методы:**

- ✓ словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- ✓ наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- ✓ практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал Программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации Программы используются следующие **формы организации занятий:**

- ✓ групповые практические занятия;
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия;
- ✓ самостоятельные тренировочные занятия;
- ✓ лекции и беседы;
- ✓ инструкторско-методические занятия;
- ✓ просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- ✓ участие в соревнованиях.
- ✓ Подборка журналов о лыжном спорте;
- ✓ Комплексы общеразвивающих упражнений;
- ✓ Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
- ✓ Материалы по основам знаний.
- ✓ Карточки-задания для развития двигательных качеств;
- ✓ Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники.

**Основным является следующий алгоритм организации занятий.**

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия под руководством тренера с группой детей и индивидуально во время утренней и вечерней прогулки. Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребенка.

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям.

**Структура занятий традиционна:** вводная, основная и заключительная части.

**Основной целью вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма.

**Предварительное «разогревание»** позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

**Вводная часть** начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений.

Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или тренер проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Веребочка» (бег, взявшись за руки) — для пятилетних, «След в след» (ходьба друг за другом) — для детей 6-7 лет.

Можно провести пробежку по склону (15—20 м вверх и вниз) или игру «Сделай пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернись и, не открывая глаз, вернись на прежнее место», «Кто скорее к своим лыжам» и т.д.

В холодный период года построение на площадке не проводится и вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу.

После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста).

В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т. п.

Выполняются такие прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки.

Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

**Задачами основной части занятия** является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

**Основная часть занятия** начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин.

Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях.

Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении.

**В основной части занятия** дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за тренером, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100-150 м для отработки длинного скользящего шага и т. п.

В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки.

Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не выпустит руки?».

Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета.

Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег.

Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. В заключительной части проводится медленный бег.

Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» и т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин).

Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных упражнений. На этом занятие заканчивается.

Упражнения в основных движениях. При планировании обучения основным движениям предусматривается двухнедельный цикл, на протяжении которого движение, изучавшееся на первом занятии, повторяется на втором и закрепляется на третьем.

При этом рекомендуются следующие сочетания основных движений: метание — прыжки; упражнения в равновесии — метание; лазанье — упражнения в равновесии; прыжки — лазанье.

Но эта схема примерная. Очень мало движений, которые можно освоить за два занятия и закрепить на третьем. Чаще для освоения движения нужно гораздо больше занятий.

В таком случае на первых двух ставится задача создания у ребенка общего, целостного представления о движении (например, о прыжке в длину с разбега).

В последующих двухнедельных циклах идет уточнение отдельных элементов (разбега, отталкивания, маха ноги и рук, приземления и т. д.). Но в каждом цикле опять-таки происходит обучение элементу движения и его повторение на следующем занятии. И пока изучение не закончено, игра на третьем занятии цикла проводится с включением уже знакомого детям движения того же вида (например, прыжок в длину с места).

Кроме того, планирование учебного материала в течение года предусматривает повторение наиболее сложных движений, что позволяет закрепить их более прочно.

В то же время выполнение движения в разных погодных условиях способствует выработке у детей умения использовать изучаемые движения в изменяющейся обстановке.

Ходьба и бег включаются в каждое занятие. Такое сочетание основных движений позволяет на одном занятии упражнять различные группы мышц. При выполнении упражнений необходимо стремиться к тому, чтобы дети меньше стояли и повторяли движение большее число раз, улучшая его качество. Этому способствует хороший показ, четкий рассказ, поощрение самостоятельности детей, их эмоциональный настрой.

#### **Проведение упражнений в зимний период имеет свои особенности**

**При обучении метанию на дальность и в цель** как можно больше следует использовать снежки, спрессованные кусочки снега (снежки заготавливают сами дети на прогулке накануне занятия).

**При выполнении прыжков в длину и высоту с разбега** дети приземляются на твердый грунт или уплотненный снег спортивной площадки. Поэтому основное внимание уделяется освоению техники прыжков: общей координации движения, мягкому приземлению, движению ног в полете и т. д. А в теплый период года, когда дети приземляются в яму с песком, все внимание сосредоточивается на увеличении дальности и высоты прыжков.

Во время занятий на воздухе нужно, чтобы дети больше прыгали через различные препятствия: снежные валы, дорожки, канавки, невысокие скамейки, санки и т. п.

Погодные условия могут резко меняться, и иногда становится невозможным выполнение намеченного ранее движения.

Например, обледенели перекладины гимнастической стенки, и нельзя провести лазанье, или с утра снег засыпал спортивную площадку, и ее не успели очистить к началу занятия. В этом случае тренер-преподаватель должен заменить лазанье перелезанием, провести занятие на участке группы или на другой очищенной части территории, а для пробежек использовать дорожки вокруг здания и т. п.

#### **Бег**

У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей. Используя такие названия бега, а не более распространенные: бег в медленном темпе, в быстром темпе и т. д., мы хотим подчеркнуть не внутренние ощущения детей, возникаемые от различия этих видов бега, а внешние проявления — скорость передвижения детей, выраженную в объективных показателях (м/с), что дает воспитателю возможность более точного ее дозирования.

**Быстрый бег** является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. При быстром беге туловище ребенка немного наклонено вперед, голова приподнята. Бедро маховой ноги поднимается

высоко, голень выносится вперед, нога ставится 16 на носок с быстрым перекатом на всю стопу. Толчок осуществляется энергичным выпрямлением ноги и разгибанием стопы. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции...

Как показали специальные исследования (Е. Н. Вавилова), на протяжении дошкольного возраста частота шагов меняется мало, а нарастание скорости происходит благодаря увеличению длины шагов.

Поэтому в процессе обучения быстрому бегу большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы, выработке широкого шага.

Для этого используется бег с высоким подниманием колен в забрасывании голени, бег по разметкам.

Совершенствованию техники быстрого бега помогает постановка перед детьми конкретных задач: пробежать быстрее, убежать от водящего и т.д.

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма.

Так, частота пульса во время бега увеличивается до 130 ударов в минуту и может достигать 170—180, но при этом отмечается быстрое его восстановление: уже на 1 мин она снижается до 130—140 ударов в минуту и на 2—3 мин возвращается к исходному уровню.

В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4-5 раз после небольшого перерыва.

**Бег со средней скоростью** является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Во время этого бега туловище у детей слегка наклонено вперед, голову они держат прямо, бедро маховой ноги активно выносят вперед, ногу опускают на пятку с дальнейшим перекатом на носок, слегка согнутые в локтях руки не напряжены, кисти расслаблены. Скорость такого бега составляет 50—60% от максимальной скорости бега у детей каждого возраста. В средней группе она колеблется от 2 до 2,2 м/с, в старшей группе — от 2,2 до 2,4 м/с, а в подготовительной — от 2,4 до 2,7 м/с. Как показали наши исследования, дошкольники способны пробегать со средней скоростью без остановки значительные расстояния.

**Длительный бег со средней скоростью** требует значительного увеличения доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Частота пульса за первые 30 с повышается до 160 ударов в 1 мин и во время бега колеблется от 160 до 170 ударов в 1 мин. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности.

**Бег со средней скоростью**, как показали специальные исследования, соответствует функциональным возможностям организма детей дошкольного возраста, а нагрузка при этом — умеренной интенсивности. Поэтому целесообразно включать в занятия данный вид бега в целях повышения функциональных возможностей организма детей, и главным образом в целях развития общей выносливости.

На каждом занятии дети пробегают со средней скоростью по 2 отрезка, длина которых составляет примерно 1/5 расстояния, пробегаемого детьми данного возраста, и увеличивается на протяжении года до 1/3 этого расстояния.

**Медленный бег** также является важным средством воспитания выносливости у детей. Во время медленного бега дети держат туловище прямо, плечи у них развернуты, взгляд направлен вперед, голова поднята. Нога мягко ставится на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок. Проталкивание вперед небольшое, поэтому шаг короткий — всего 2—3 ступни. Руки расслаблены. Скорость медленного бега у детей средней группы равняется 1—1,4 м/с, у детей старшей группы — 1,3—1,5 м/с, в подготовительной группе — 1,4—1,6 м/с.

Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная. Частота пульса во время бега увеличивается до 135—145 ударов в 1 мин. Деятельность дыхательной и сердечно-

сосудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега. Это позволяет детям пробегать в 2—2,5 раза большие расстояния, чем со средней скоростью, поэтому на каждом занятии дети пробегают по 3 отрезка, длина которых на протяжении года возрастает.

Мало интенсивная, но продолжительная работа, выполняемая детьми при таком беге, наилучшим образом повышает деятельность сердца, улучшает кровообращение и дыхание, т. е. совершенствует деятельность тех систем, от функционирования которых в основном зависит уровень развития выносливости.

**При постоянном повторении пробежек** улучшается согласованность в деятельности этих систем, ускоряется достижение оптимального уровня функционирования, что также повышает возможности организма детей.

**Чтобы научить детей медленному бегу**, нужно постепенно ускорять ходьбу. При этом наступает момент, когда бежать легче, чем идти. Это и будет медленный бег.

**Необходимо вырабатывать у детей чувство скорости в беге.** Для этого на первых занятиях тренер бежит вместе с детьми по площадке с нужной скоростью (можно поставить направляющим более подготовленного ребенка). Зная длину круга на площадке и сверяясь с секундомером, легко откорректировать командами необходимую скорость бега детей. Когда нужная скорость достигнута, тренер называет вид бега, объясняет, что так можно бежать долго и не устать или добежать до самой дальней веранды, обежать всю территорию детского сада и т. п.

После 5—6 повторений дети достаточно точно демонстрируют нужную скорость бега по командам тренера. Некоторые дети, особенно на первых занятиях, рвутся вперед, стремятся обогнать бегущих впереди, в результате быстро устают и прекращают бег.

Поэтому во время продолжительных пробежек должно действовать строгое правило: «Не обгонять, не толкаться, не отставать».

В старших группах нужно требовать соблюдения дистанции при беге. Продолжительный медленный бег и бег со средней скоростью проводятся на спортивной площадке, по прилегающим дорожкам, вокруг здания, по различным маршрутам на территории детского сада.

Все пробежки начинаются и заканчиваются на площадке. Тренер-преподаватель бежит вместе с детьми или контролирует их действия с площадки.

Пробегаемые детьми дистанции должны соответствовать конспекту.

**Все дистанции для бега (круг на площадке, дорожки)** должны быть размечены.

Дети должны четко знать, сколько кругов нужно пробежать по площадке, у какой отметки на дорожке повернуть назад.

**Зимой, когда разметка видна плохо**, нужно указывать детям различные ориентиры: дерево, угол беседки, песочница и т. д.

**Каждый месяц длина дистанций** для медленного бега и бега со средней скоростью увеличивается. В соответствии с этим тренер-преподаватель выбирает новые ориентиры, которые могут обозначаться эмблемой группы, флажком и т. д.

Во время занятий нужно использовать различные маршруты — это повышает интерес детей к бегу.

Данные рекомендации имеются в конспектах с учетом того, что дети по этой программе начинают заниматься со средней группы.

В случае, если занятия начинаются со старшей или подготовительной группы, необходимо провести обследование уровня подготовленности детей.

Если уровень развития общей выносливости соответствует среднему или выше его, то детей на протяжении четырех месяцев можно постепенно подвести к выполнению рекомендуемых в конспектах беговых нагрузок.

Для этого на протяжении первого месяца дети пробегают только половину каждой из указанных дистанций; число повторений остается тем же.

**На втором месяце занятий** дистанции для медленного бега дети пробегают полностью, а со средней скоростью — половину рекомендуемого расстояния.

**В течение третьего месяца** занятий дети пробегают все рекомендуемые дистанции,

только в заключительной части продолжительность медленного бега не должна превышать 1—1,5 мин.

С четвертого месяца регулярных занятий дети могут бегать в соответствии с рекомендациями конспектов. В том случае, когда уровень развития выносливости детей среднего уровня, на протяжении всего первого года занятий на улице дети выполняют пробежки по программе более младшей возрастной группы и постепенно подводятся к беговым нагрузкам, соответствующим данному возрасту.

Таким образом, **на каждом занятии в чередовании с другими видами упражнений дети совершают 2 пробежки со средней скоростью, 3 пробежки — медленно и несколько отрезков пробегают быстро в игре или эстафете.**

**Общеразвивающие упражнения** в прилагаемых конспектах занятий объединены в комплексы: в старшей и подготовительной - 6.

Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку на эти мышцы.

Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет тренеру-преподавателю во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений.

Освоение нового комплекса облегчается тем, что одно из двух упражнений, направленных на развитие определенной мышечной группы, меняется, а другое в том же виде входит в новый комплекс.

В третьей комплексе в свою очередь оно заменяется другим и т. д.

В связи с тем что занятия проводятся на воздухе, в комплексах почти отсутствуют упражнения из положения сидя и лежа. Это компенсируется большим числом упражнений для мышц туловища из положения стоя и значительным использованием бега, при котором мышцы туловища несут большую нагрузку.

**Упражнения из положения сидя и лежа** выполняются в зале, куда занятия переносятся из-за непогоды. Кроме того, когда во время занятий на воздухе используются гимнастические скамейки, нужно включать упражнения из положения сидя и лежа: в течение 40—60 с, сидя на скамейках, выполнять скрестные движения ногами или «плавать» лежа животом поперек скамейки.

Особенностью проведения общеразвивающих упражнений является отсутствие значительных пауз и остановок: по окончании одного упражнения дети принимают исходное положение для следующего и сразу приступают к его выполнению.

Тренер-преподаватель только напоминает название упражнения (например: «наклоны», «приседания», «повороты») и вместе с детьми выполняет его 1—2 раза (если комплекс освоен детьми, достаточно только назвать упражнение).

**Упражнения для ног** (прыжки, подскоки) включаются чаще (через одно упражнение), чтобы дети долго не стояли на одном месте. Дыхательные упражнения.

При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями.

Тренер-преподаватель должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание. На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам.

Поэтому для улучшения вентиляции легких во время занятий необходимо выполнять дыхательные упражнения. Они способствуют развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий выдох. Особенность этих упражнений заключается в том, что дыхание осуществляется через рот. Это позволяет не только быстро ликвидировать образовавшуюся в результате интенсивной деятельности

кислородную недостаточность, но и закаливать организм.

На занятиях используются следующие 3 упражнения, которые чередуются между собой:

1) Исходное положение (и. п.) — ноги на ширине плеч, руки в стороны и максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь.

1 — руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам, одновременно сделать громкий выдох;

2 — плавно развести руки в стороны и принять и. п. (дети как бы «обнимают» себя или «греются на морозе»).

2) И.п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх — в стороны.

1 — опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины;

2—3 — остаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох;

4 — плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п. (дети как бы сдувают пыль или снег с обуви).

3) И.п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены.

1 — опускаясь на ступню, сделать глубокий наклон вперед, руки опустить между ног с резким глубоким выдохом;

2 — принять с вдохом и. п. (дети как бы рубят дрова).

**Во вводной части занятия** после медленного бега по площадке дети выполняют во время ходьбы первое упражнение 3—4 раза.

**В заключительной части** занятия во время ходьбы или стоя на месте дети выполняют одно из упражнений 6—8 раз подряд, после чего идут в помещение.

**Подвижные игры и эстафеты** подобраны так, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений.

**Игра** вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость. Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Физическая нагрузка в игре регулируется расстоянием для пробежек, сложностью выполняемых заданий, числом повторений игры и продолжительностью остановок в игре. Для достижения достаточной нагрузки игры повторяются 3—5 раз с короткими перерывами — 15—20 с. При проведении игр-эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в закрепляемом движении.

**Игры разучиваются** до занятия на прогулке, так как на занятии это занимает много времени и снижает его эффективность; кроме того, не всегда из-за погодных условий допустимо, чтобы дети долго стояли в спортивной одежде, слушая объяснения.

На прогулке же тренер-преподаватель может спокойно объяснить более простой вариант игры и 2—3 раза провести ее. Тогда на занятии достаточно будет указать на дополнительные условия (если они будут), разделить детей на группы или выбрать водящего.

На следующий день после занятия эту игру вновь можно повторить на прогулке. Во время игр не всегда удается добиться точного выполнения движений: дети стараются достичь поставленной цели (перепрыгнуть, убежать, достать рукой и т. п.) и в меньшей мере контролируют правильность движения. Поэтому при повторении этого движения на последующих занятиях нужно добиваться устранения допущенных ошибок.

Если в движении, являющемся основным в игре, ошибку допускает большая часть детей, следует еще раз уточнить его и после этого продолжить игру.

**В играх-эстафетах** правильное выполнение движений поощряется тем, что вначале победа присуждается команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

**Строевые упражнения** способствуют воспитанию у детей ориентировки в

пространстве, выполнению согласованных действий в коллективе, формированию правильной осанки.

При проведении круглогодичных занятий на свежем воздухе очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Для обучения нужно использовать теплый период года, с тем чтобы в холодное время группа четко выполняла указания педагога.

Дети 5-6 лет должны выдерживать дистанцию в ходьбе в беге, размыкаться в шеренгах и колоннах, перестраиваться по ходу в 2-3-4 колонны за ведущими.

Дети 6-7 лет должны уметь перестраиваться: по двое, по трое, по четверо, держать равнение в колоннах и шеренгах.

### **4.3. Описание форм подведения итогов по каждой теме или разделу и педагогического инструментария эффективности Программы**

#### **Форма аттестации**

##### **Виды контроля:**

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь);

2. Середина декабря - текущий контроль проводится в феврале с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала;

3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей. При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся. Норматив считается выполненным при улучшении показателей. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания условий для выполнения упражнений (Приложение №3).

### **4.4. Материально-технического обеспечения**

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем:

- ✓ лыжи -12 пар,
- ✓ крепления лыжные -12 пар,
- ✓ палки для лыжных гонок - 12 пар,
- ✓ флажки для разметки лыжных трасс комплект,
- ✓ дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь,
- ✓ мат гимнастический- 6 штук,
- ✓ палка гимнастическая – 10 штук,
- ✓ скакалка гимнастическая - 12 штук,
- ✓ скамейка гимнастическая - 2 штуки,
- ✓ стенка гимнастическая - 2 штуки.

При обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах особенно важно предусмотреть все мелочи, от которых во многом зависит исход обучения.

Если в детском саду не налажено хранение лыж, то это вызывает равнодушное отношение к ним. Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки. Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте. Особое внимание следует уделить лыжным креплениям.

Плохо подогнанные лыжные крепления затрудняют передвижение детей по снегу, они быстро устают, раздражаются, отказываются от лыжных занятий.

**Лучшая обувь** для маленького лыжника — ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками. Для старших детей

необходим лыжный костюм и шерстяная шапочка.

**Вниз под лыжный костюм** надо надеть теплое белье, а иногда и теплый шерстяной костюм. Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности.

**При выборе лыж** важно проверить, не имеют ли они царапин, трещин. Лыжи имеют небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым он не позволяет лыже соскальзывать в сторону.

**При определении размера лыж** пользуются простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки.

**Лыжные палки** подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3—5 см.

#### 4.5. Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница, где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)

#### 4.6. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

Педагогическая деятельность по реализации настоящей Программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям – физкультурное) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. Вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки - физкультурное, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

#### 4.7. Календарный учебный план график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый модуль	Сентябрь	Декабрь	17	34-51	34-51	2-3 раза в неделю по 1 академическому часу
Второй модуль	Январь	Май	19	38-57	38-57	2-3 раза в неделю по 1 академическому часу
Третий модуль	Сентябрь	Декабрь	17	34-51	34-51	2-3 раза в неделю по 1 академическому часу
Четвертый модуль	Январь	Май	19	38-57	38-57	2-3 раза в неделю по 1 академическому часу

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики) Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация. Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники. Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

## У. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Курамшина Ю.Ф. – Москва: Издательство Советский спорт, 2004 – стр.79
2. Матвеев Л.П. Лыжный спорт [Текст] / Матвеев Л.П. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1989 – стр.18
3. О. Е. Громова «Спортивные игры для детей» Методические рекомендации для проведения подвижных игр на воздухе г. Москва Творческий центр 2003 г.
4. Н. С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». Из опыта работы г. Москва «Скрипторий 2003» 2004 г.
5. Г.А. Прохорова «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» Пособие для воспитателей детского сада. г. Москва Айрис Пресс 2004 г.
6. М.П. Голощёкина « Лыжи в детском саду» Пособие для воспитателей детского сада. г. Москва Просвещение 1988 г.
7. Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» Москва 2005.
8. В.А. Деркунская «Диагностика культуры здоровья дошкольников» Педагогическое общество России Москва 2005.

### Дополнительная литература

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / Буцинская П.П.-Москва «Просвещение», 1990-стр.86
2. Гиссен А.Д. Вопросы психических состояний и спортивной психогигиены [Текст] / Гиссен А.Д. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1971 – стр.179
3. Гогунев Е.Н. Психология ФВ и спорта [Текст] / Гогунев Е.Н. – Москва: Издательский центр, Академия, 2004-2005 – стр.224
4. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / Пилюян Р.А. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1984 – стр.104
5. Плайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсмена [Текст] / Плайма Ю.Ю. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1973 – стр.150
6. Платонов К.К. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / Платонов К.К. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1986 – стр.240
7. Пономарев Н.И. Теория физической культуры и спорта [Текст] / Пономарев Н.И. – Москва: Издательство Советский спорт, 1987 – стр.198
8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте [Текст] / Пуни А.Ц. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1969 – стр.88
9. М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада г. Москва. «Творческий центр» 2004 г
10. И. М. Воротилкина «Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении». Методическое пособие г. Москва Издательство НЦ ЗНАС 2004 г.
11. М.Д. Маханёва «Воспитание здорового ребёнка» Практическое пособие для дошкольных образовательных учреждений г. Москва «Аркти» 2000 г
12. В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» Книга для воспитателей и родителей г. Москва Линка – Пресс 2000 г.
13. М.А. Рунова «Движение день за днем» Линка-пресс Москва 2007.
14. В.И. Орла и С.Н. Агаджанова «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях» Санки Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2006.
15. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ» Москва 2005.
16. Н.С. Голицына, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Москва 2008.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

для закрепления техники лыжных ходов, спусков и подъемов

### Игры на снежной целине

#### Пройди и не задень

**Задача.** Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

**Описание.** Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть. **Правила.** Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

#### Трамвай

**Задача.** Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

**Описание.** Тренер-преподаватель делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5—7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.

**Правила.** Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей

#### Ходьба парами, тройками

**Задача.** Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения. **Описание.** Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.

**Правила.** Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

**Методические указания.** Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.

#### Попади в цель

**Задача.** Упражнять в устойчивом равновесии.

**Описание.** У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.

**Правила.** Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

**Методические указания.** Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

#### Поменяй флажки

**Задача.** Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах. **Описание.** Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

**Правила.** Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

**Методические указания.** Предлагая детям быстрое скольжение, тренер следит за качеством движения.

#### Будь внимателен

**Задача.** Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра проводится с детьми средней группы.

**Описание.** Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал тренера (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение.

Например, когда тренер-преподаватель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.

**Правила.** Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. тренер находится в центре круга.

**Методические указания.** Подготовительной к школе группы можно предложить 4—5 вариантов движений.

### **Идите за мной**

**Задача.** Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

**Описание.** Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Тренер-преподаватель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за тренером.

### **Через препятствие**

**Задача.** Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

**Описание.** На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т.д. По сигналу тренера-преподавателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

**Правила.** Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

**Методические указания.** В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.

### **Сороконожки**

**Задача.** Закреплять навык скольжения в колонне.

**Описание.** Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу тренера колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

**Правила.** Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

**Методические указания.** Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах. Игры во время спусков со склона

### **Не урони**

**Задача.** Закреплять навык спуска. **Описание.** Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.

**Правила.** Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

**Методические указания.** Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.

### **Спуск по взмаху цветного флажка**

**Задача.** Закреплять навык спуска.

**Описание.** Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.

**Правила.** Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.

### **Посмотри в окошко**

**Задача.** Закреплять навык спуска. **Описание.** При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

**Методические указания.** Следить за правильной позой при спуске. Поймай предмет

**Задача.** Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

**Описание.** Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).

**Правила.** Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

**Методические указания.** Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше всего если это будет мягкий сверток из тряпок.

### **Попади в цель**

**Задача.** Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

**Описание.** При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч). **Правила.** Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий. **Методические указания.** Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

## Игры в лесу

### Следопыт

**Задача.** Закреплять навыки передвижения на лыжах.

**Описание.** Ребенок прячется в лесу на лыжах. На снегу он оставляет какой-нибудь след (отпечаток ветки, круга, треугольника, звездочки и т. п.). **Правила.** Выигрывает тот, кто найдет спрятавшегося ребенка первым. **Методические указания.** Тренер-преподаватель должен знать, где спрятался ребенок. Он не должен стоять на месте более 4—5 минут. Игра проводится при хорошей погоде и полном безветрии.

### Вариант

Ребенок прячет в лесу цветные флажки, звездочки, цветочки из бумаги и т. п.

**Правила.** Выигрывает тот, кто первый найдет цветные флажки. Ребенка, нашедшего спрятанные предметы первым, следует поощрить, например, при повторении игры он может быть водящим.

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности для детей 5-7 лет «Лыжные гонки»

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ по обучению ходьбе на лыжах детей 5—7 лет

### Занятие 1

**Место занятия** — участок детского сада.

**Одежда детей** обычная, на ногах утепленные ботинки.

**Программное содержание.**

Учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий, чистить лыжи после занятий щеткой-сметкой или же мягкой тряпочкой, ставить их на место в стойку; учить раскладывать лыжи на снегу и снимать их.

Учить уверенно стоять на лыжах. Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах.

**Ход занятия.**

Положить лыжи на снег справа от себя, верхнюю лыжу вынуть из носкового ремня нижней и просунуть каждую ногу в крепление, встать на лыжи.

Затем предложить детям сложить лыжи (одну лыжу пропустить через носковой ремень другой). Тренер-преподаватель вначале показывает это детям, затем предлагает повторить действия. Стоя на лыжах (в шеренге лицом к воспитателю), предложить детям поднять поочередно правую и левую ногу с лыжей.

Подвигать вперед и назад одной, потом другой (лыжи скользят).

Затем сделать первые шаги на лыжах. «Идите ко мне,— подбадривает тренер-преподаватель. — Сделаем шаг-шаг, другой-другой. Ножками топ-топ, ручками хлоп-хлоп». Дети проходят по прямой расстояние 10—15 м.

### Занятие 2

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.

**Ход занятия.** Положить лыжи на снег. Закрепить ноги в лыжные крепления. Стоя на лыжах, дети поочередно поднимают правую и левую ногу с лыжей, делают пружинистые приседания — «пружинку».

Затем тренер-преподаватель показывает, как нужно передвигаться на лыжах ступающим шагом, приподнимая передний конец лыжи. Колени немного сгибаются, туловище наклоняется вперед, руки немного согнуты и опущены вниз.

Стоя лицом к тренеру-преподавателю, дети делают несколько ступающих шагов. Дети проходят ступающим шагом (10 м) до флажка. После этого тренер-преподаватель предлагает снять лыжи и походить без них (10 м), стараясь высоко поднимать ноги.

### Занятие 3

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.

**Ход занятия.** Правильно положить лыжи на снег (ровно, параллельно друг другу). Пробежка до флажка (10 м). Обратное движение спокойно. Закрепить лыжи. Упражнения на лыжах: вытянуть руки вперед и спрятать их назад — «Где же наши ручки?»; выставлять поочередно правую и левую ногу с лыжей — «Где же наши ножки?»; делать небольшие приседания — «пружинку». Дети идут на лыжах ступающим шагом по прямой (10 м). Тренер-преподаватель идет рядом, помогая им советом, замечаниями. Затем проводится игра «Лошадки». Тренер-преподаватель предлагает детям дойти на лыжах до определенного места (10 м). После этого они снимают лыжи и бегут до флажка по утопанному снегу (10 м), обратно все идут шагом.

### Занятие 4

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору. **Ход занятия.** Пробежка без лыж до флажка (10 м), обратно идти спокойно. Закрепить лыжи.

**Упражнения на лыжах:** хлопок руками над головой, «пружинка» (2—3 раза), поднимание правой и левой ноги с лыжей. Затем Тренер-преподаватель напоминает детям, как передвигаться ступающим шагом, показывает и предлагает пройти так же. Дети проходят 20—30 м. После этого проводится ходьба по снежному коридору (10 м длины и 80 см ширины) 2-3 раза. Коридор образован невысокой снежной насыпью. Дети проходят коридор дважды, стараясь ставить ноги уже. **Игра «Большие и маленькие».** Игра повторяется 2—3 раза. Занятие заканчивается свободной ходьбой на лыжах.

#### **Занятие 5**

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве; закреплять навык передвижения ступающим шагом.

**Ход занятия.** Встать на лыжи и закрепить ногу в лыжном креплении. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями» (стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки, как бы машут крыльями), «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами (4—5 раз).

Тренер-преподаватель показывает скользящий шаг и говорит: «Посмотрите, как я скольжу. Долго-долго скольжу на одной ноге, потом на другой». После этого тренер предлагает детям пройти вслед за ним, стараясь не отрывать лыж от снега, скользя. Затем дается задание пройти (10 м) до синего флажка скользящим шагом 2-3 раза, (10 м) до красного — ступающим шагом 2-3 раза. Разрешить детям 5 минут свободного скользяния. Занятие заканчивается ходьбой без лыж с высоким подниманием ног.

#### **Занятие 6**

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Продолжать обучение скользящему шагу; учить делать повороты переступанием; обходить предметы (клумбу, беседку, скамейку) на участке детского сада.

**Ход занятия.** Дети раскладывают лыжи на снегу. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «пружинка», поочередное выдвижение ног с лыжей вперед-назад. Ходьба скользящим шагом за воспитателем по лыжне (30 м). Тренер-преподаватель следит за правильностью передвижения скользящим шагом, обращает внимание детей на то, что движения должны быть свободными, руки помогают при ходьбе на лыжах (показывает сам). Напоминает, что дышать при ходьбе на лыжах нужно через нос. Затем тренер-преподаватель показывает детям поворот переступанием и говорит: «При повороте налево нужно приподнять носок левой лыжи и, прижимая задний конец лыжи к снегу, отвести его немного влево. Затем приподнимается правая лыжа и приставляется к левой и т. д.». Дети повторяют это движение. Вместе с тренером-преподавателем они обходят беседку и скамейку на участке детского сада. Занятие заканчивается пробежкой без лыж (10 м), обратно дети идут шагом.

#### **Занятие 7-8**

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

**Ход занятия.** До места занятий дети несут скрепленные лыжи, прижимая их к себе так, чтобы носки лыж глядели назад, через плечо. Дети раскладывают лыжи на снегу и прыгают («греются»). После этого закрепляют ноги в лыжных креплениях и вслед за тренером проходят 10 м ступающим шагом («как лошадки»), 10 м — скользящим шагом («как лисички») — повторить 2-3 раза. Затем тренер-преподаватель предлагает детям свободно походить на лыжах 5—8 минут. Дети возвращаются на место, снимают лыжи, счищают их щеткой-сметкой, берут на плечо и уходят.

## Занятие 9

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Повторение полученных детьми навыков передвижения на лыжах на прошлых занятиях.

**Ход занятия.** Тренер напоминает детям, как брать из стойки лыжи и переносить их к месту занятий на плече. Показывает, как надо их разложить на снегу — одну лыжу справа, другую слева. Поправляет положение лыж у тех, кто сделал это неправильно. Дети берут из стойки лыжи и несут их (под рукой) на участок детского сада. Раскладывают лыжи, закрепляют ноги в лыжных креплениях. Тренер-преподаватель проверяет подгонку лыжных креплений, по мере необходимости помогает детям. Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание ног, отставление ноги с лыжей в сторону («разгладим снег»). тренер-преподаватель напоминает детям, как идти на лыжах ступающим и скользящим шагом (показывает). Затем дается задание пройти лыжню 30 м (10 м — ступающий шаг, 20 м — скользящий)- 2-3 раза, приседая пройти под двумя воротцами из лыжных палок. Вернуться на лыжах на исходную позицию. Снять лыжи, очистить их от снега, скрепить и поставить в лыжную стойку.

## Занятие 10

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3—4 м.

**Ход занятия.** Дети берут лыжи из стойки и выходят на участок детского сада. Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки?», «пружинка», хлопки руками и притопывание ногами. Передвижение детей по лыжне — 30 м (до синего флага дети идут 10 м ступающим шагом, «как лошадки», до желтого флага 10 м широким скользящим шагом, «как лисички, чтобы не заметил охотник», до зеленого флага 10 м бегут, делая разбег 1—2 шага и скольжение («лисички убегают от охотника») повторить 2-3 раза. В конце лыжни дети проходят под воротца из лыжных палок, мягко сгибая ноги. Пройдя воротца, выпрямляются и делают хлопок над головой. Показать детям спуск со склона, низко присесть, вытянув руки вперед. Дети спускаются 3—4 раза. Тренер-преподаватель подбадривает детей, помогает им советом. Занятие заканчивается небольшой пробежкой вокруг лыж, дети чистят лыжи и ставят их в стойку.

## Занятие 11

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.

**Ход занятия.** Дети выносят лыжи, раскладывают и закрепляют их. Упражнения на лыжах: хлопки руками («поймай комара»), «пружинка». Ходьба скользящим шагом 30 м, обходя встречающиеся препятствия (скамейки, беседки и т. д.)- 2-3 раза. Тренер-преподаватель следит за правильностью передвижения детей на лыжах. После этого дети перешагивают поочередно три гимнастические палки, лежащие на снегу, на расстоянии шага друг от друга. Тренер-преподаватель обращает внимание детей на то, чтобы они, перешагивая через каждую палку, ставили лыжи ровно, параллельно друг другу. Затем дети выполняют это же упражнение без палок вправо и влево. Спуск на лыжах с пологого склона 3 раза. Свободное катание детей — 5 минут. Занятие заканчивается спокойной ходьбой.

## Занятие 12

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него низко присев.

**Ход занятия.** Занятие начинается с упражнения на лыжах: «петушки машут крыльями»; 30 поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей.

Ходьба по учебной (закругленной) лыжне — 30 м то скользящим, то ступающим шагом (по сигналу воспитателя) в быстром и медленном темпах-2-3 раза. Ходьба по снежному

коридору («метро») — 10 м. Ходьба на лыжах боковым шагом, перешагивая лежащие на снегу гимнастические палки, стараясь ставить лыжи параллельно. Спуск с небольшого склона, низко присев (4—5 раз). Попытайтесь с помощью тренера подняться на пологий склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком. Пройти на лыжах до установленного места, снять лыжи. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 13

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой».

**Ход занятия.** Занятие начинается с небольшой пробежки с кружением («снег кружится») — 10 м. К лыжам дети идут спокойно обычным шагом. Упражнение на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка». Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (50 м)-2-3 раза. Тренер-преподаватель проверяет правильность скольжения у детей, делает указания, исправляет ошибки. Спуск с пологого склона при длине ската 6 м. Тренер-преподаватель показывает правильную позу для спуска. Дети спускаются 2—3 раза и поднимаются «лесенкой». Тренер-преподаватель следит, чтобы дети при подъеме ставили ноги параллельно. Ходьба скользящим шагом (10 м), согласовывая движения рук и ног. Занятие заканчивается непродолжительной ходьбой без лыж по снежному коридору.

### Занятие 14

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.

**Ход занятия.** Занятие начинается с упражнений на лыжах: «петушки машут крыльями», «пружинка». Показать детям правильную позу лыжника, обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. Обход учебной лыжни (30 м)- 2-3 раза. Показ и выполнение скольжения на согнутых ногах. Тренер-преподаватель проверяет навык скольжения у детей, исправляет ошибки, вопросами привлекает к анализу движений самих детей: «Правильно ли идет Юра? Почему ты так думаешь?» и т. д. Ходьба по учебной лыжне через ряд «домиков», образованных лыжными палками. Выпрямляясь, хлопнуть руками над головой. Спуск с невысокого склона при длине ската 6 м по заранее проложенной лыжне, мягко пружиня ноги- 2-3 раза. Подъем на склон «лесенкой». Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж по участку детского сада.

### Занятие 15

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 м.

**Ход занятия.** Небольшая пробежка (10 м) без лыж. Упражнения на лыжах: «пружинка», повороты «веер». Пройти по учебной лыжне (30 м) скользящим шагом- 2-3 раза. Тренер-преподаватель следит за правильностью скольжения, исправляет ошибки передвижения. При обучении детей спуску со склона тренер-преподаватель показывает правильное исходное положение и сам спускается. Необходимо чтобы дети спускались поочередно, через определенные интервалы. Спуск и подъем повторить 5 раз. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 16

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.

**Ход занятия.** К месту занятия дети несут лыжи на плече. Придя на место, они самостоятельно закрепляют их. Занятие начинается с ходьбы на лыжах скользящим шагом по направлению к склону. Дети спускаются со склона по заранее проложенной лыжне (3—4 раза) в низкой стойке и поднимаются на склон «лесенкой». Тренер-преподаватель оценивает движения детей. Затем все переходят на снежную целину. Тренер-

преподаватель предлагает «нарисовать» лыжами «веер», переступая носками лыж, оставляя задний конец лыж в неподвижном состоянии; обойти два стоящих на пути дерева, делая поворот переступанием. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж. Сняв лыжи, дети возвращаются на участок детского сада.

### Занятие 17

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

**Ход занятия.** Дети строятся в шеренгу в вестибюле детского сада. Проверяется соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние креплений. Тренер-преподаватель может сказать детям о цели занятия. После этого дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия. Кладут лыжи на снегу одну справа, а другую слева от себя, затем закрепляют лыжи на ногах. Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей. Тренер-преподаватель показывает правильную позу лыжника, дети проверяют ее друг у друга. После этого тренер показывает скольжение и все идут по учебной лыжне 50 м за тренером- 2-3 раза. Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками. Игра «У кого будет меньше шагов?» — дети идут по прямой лыжне (10 м), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатистых шагов повтор-2-3 раза. Свободное скольжение по учебной лыжне — 10 минут. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 18

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Закрепление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

**Ход занятия.** Дети организованно приходят к месту занятия. Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «веер». Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их. Во время спуска с пологого склона при длине ската 6—8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира (флажок, звездочка). После этого можно разрешить детям 3—4 раза свободно спуститься со склона (в низкой и основной стойках). Ходьба по учебной лыжне — 50 м- 2-3 раза. Вернуться к месту сбора. Очистить лыжи от снега, скрепить, поставить в стойку.

### Занятие 19

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».

**Ход занятия.** Положить лыжи на снег. Проверить, все ли дети сделали это правильно. Пробежка на склон (10 м), спокойно вернуться к своим лыжам. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом повторить 2 раза. После этого проводится спуск со склона- 2-3 раза. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Тренер-преподаватель обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на 32 момент отталкивания. Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очереди. Тренер-преподаватель следит за правильным положением лыж. Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по прямой (30 м). Дети помогают друг другу чистить костюмы и возвращаются в детский сад.

### Занятие 20

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

**Ход занятия.** Разложить лыжи на снегу. Пробежка со склона (10 м), спокойно вернуться к лыжам. Закрепление лыж. Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. Дети выходят на учебную лыжню и обходят ее. Тренер-преподаватель следит за правильностью движений, помогает исправить

ошибки. Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне. После этого тренер предлагает детям спуститься пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число раз спружинит ноги. Медленная ходьба по лыжне (30 м), тренер-преподаватель следит за правильной техникой скольжения. Занятие заканчивается спокойной ходьбой по дорожке без лыж.

### Занятие 21

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.

**Ход занятия.** Дети приходят к месту занятия. Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Выход на учебную лыжню. Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в основной стойке — 2 раза, спуск в воротики, образованные лыжными палками, - 2 раза, свободный спуск — 3 раза. Тренер-преподаватель проводит с детьми игру на отработку поворотов переступанием: «Кто быстрее повернется?». Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3—5 шагов друг от друга. По сигналу тренера «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180°, а позднее и на 360°, сначала в одну, а затем в другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот. Ходьба по лыжне (30 м) спокойным скользящим шагом. Дети снимают лыжи, чистят их и возвращаются в детский сад.

### Занятие 22

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.

**Ход занятия.** Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу. После этого тренер проводит с детьми упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место.

**Упражнения на лыжах:** стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи. Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга. Палки надо огибать то справа, то слева, поочередно. Детям, хорошо умеющим спускаться с небольшого склона, можно показать спуск с поворотом вниз или спуск вдвоем, держась за руки. Все дети выполняют свободный спуск со склона. Ходьба скользящим шагом. Тренер-преподаватель следит за техникой скользящего шага. Игра на лыжах «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка). Дети делятся на 3—4 группы. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету и, возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает группа, которая первая закончит движение. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж по аллее.

### Занятие 23

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

**Ход занятия.** Разложить лыжи на снегу, справа и слева от себя, на равном расстоянии. Тренер-преподаватель проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок (см. занятие 13). Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп. Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Во время спусков со склона тренер напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает). Дети повторяют 2—3 раза. Затем проводится свободный спуск. Занятие заканчивается свободным скольжением детей на лыжах.

## Занятие 24

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».

**Ход занятия.** Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. Дети идут по учебной лыжне. Тренер-преподаватель анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем тренер показывает спуск с торможением «упором». Отмечает, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение, тренер-преподаватель говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела. Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3-4 раза. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

## Занятие 25

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Повторение торможения лыжами «упором».

**Ход занятия.** Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. Дети идут по учебной лыжне. Тренер-преподаватель анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем повторение и закрепление спуска с торможением «упором». Дети выполняют движение вначале на месте 3-4 раза. После этого проводится спуск со склона и торможение лыжами «упором» 3-4 раза. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы и с середины спуска начинают выполнять торможение лыжами «упором». Тренер-преподаватель обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на момент торможения. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

## Занятие 26

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Развивать ритмичность ходьбы на лыжах. Закреплять торможение лыжами «упором».

**Ход занятия.** Группа детей занимается с тренером отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция- 100 м). После этого проводится спуск со склона и торможение лыжами «упором» 3-4 раза. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы и с середины спуска начинают выполнять торможение лыжами «упором». Тренер-преподаватель обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на момент торможения. Игровые упражнения «Метко в цель», «Смелые воробышки». Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

## Занятие 27

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Повторение торможения лыжами «упором».

**Ход занятия.** Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м). Группа детей под руководством тренера выполняет ходьбу на лыжах. Предлагается пройти по лыжне, обходя лыжные палки, обходя лыжные палки (6-8шт), поставленные на расстоянии 3 м одна от другой, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Ходьба по

лыжне до 80-100м. Дети идут по учебной лыжне. Тренер анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем тренер показывает спуск с торможением «упором». Подвижная игра «Мы, веселые ребята» Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за тренером («туристы»).

### **Занятие 28**

**Место занятия** — участок детского сада.

**Программное содержание.** Продолжать учить передвижению на лыжах скользящим шагом, спусков в средней стойке и подъемов. Повторение торможение лыжами «упором».

**Ход занятия.** Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м).

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Возраст обучающихся 5-6 лет

1. **Челночный бег 3\*10 м (мальчики, девочки)** На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

2. **Прыжок в длину с места (юноши, девушки)**

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

3. **Смешанное передвижение на 1000м (юноши, девушки)**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

4. **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (юноши, девушки)**

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

5. **Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки, юноши)**

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

6. **Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту**

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П.. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.

Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1 Отсутствие касания локтями бёдер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности для детей 5-7 лет «Лыжные гонки»

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
5-6 ЛЕТ**

№ п.п.	Содержание	Возраст (лет)	Уровень, оценки, баллы									
			мальчики					девочки				
			1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
<b>Общая физическая подготовка</b>												
1.	Челночный бег 3 по 10м	5	10,64	10,65 -11,3	11,4	11,8	11,9	11,0	11,4	11,7	12,0	12,1
		6	10,24	10,62	11,11	11,49	11,50	10,64	11,04	11,39	11,70	11,71
2.	Прыжок в длину с места	5	130	105	89	88	73	122	107	85	70	69
		6	136	111	95	81	80	131	111	90	78	77
3.	Сгибание рук в упоре лежа	5	17	13	9	8	7	11	9	8	7	6
		6	20	16	11	10	8	12	11	10	9	8
4.	Гибкость	5	6	4	2	0	-1	8	6	3	2	0
		6	7	5	3	2	0	9	7	6	5	3
5.	Смешанное передвижение на 1000м	5	6.40	7.50	8.20	8.40	8.50	7.05	8.15	8.45	9.05	9.15
		6	5.20	6.40	7.10	7.30	7.40	6.00	7.05	7.35	7.55	8.05
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	30	21	18	16	15	25	16	13	12	11
		6	35	24	21	18	16	30	21	18	16	15