

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 7 «Елочка»
г. Ханты-Мансийск

«ЛЫЖНЫЙ ПАТРУЛЬ»

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год



г. Ханты-Мансийск, 2021

Оглавление

«ЛЫЖНЫЙ ПАТРУЛЬ»	Ошибка! Закладка не определена..	1
1.1. Пояснительная записка.....		3
1.2. Планируемые результаты.....		4
II. Содержательный раздел		6
2.1. Учебный план программы		6
2.2. Содержание программы		6
2.3.Содержание образовательной деятельности.		7
III. Организационный раздел		10
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды		10
3.2. Методическое обеспечение программы		10
3.3. Учебно-методическое обеспечение.....		10
Приложение 1.....		12
Приложение 2		16
Приложение 3		18
Приложение 4		23

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжный патруль» разработана в соответствии с примерной дополнительной общеразвивающей программой «Лыжный патруль» (автор Торопчанинова Е.В., при участии МКУ ДО ЦРО г. Ханты-Мансийска).

Мир ребенка - это прежде всего движения, непрерывающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. Она не утомляет, не угнетает, а «строит» его. Наиболее качественным «строительным материалом» является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь, и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия Сибири создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей - «Мороз не велик, а стоять не велит». В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований у детей воспитываются морально-волевые качества: дисциплинированность и настойчивость, смелость, решительность, способность к преодолению трудностей, чувство дружбы, взаимопомощи, формируется выдержка.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Новизна программы направлена на создание условий физического развития дошкольников, посредством начальной лыжной подготовки открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

Отличительной особенностью данной программы является вовлечение родителей в тренировочный процесс (семейные выезды в выходной день на трассу лыжной базы для совместной тренировки).

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы *стартовый* - разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Основной его задачей является развитие у обучающихся первоначальных навыков ходьбы на лыжах.

Адресат программы:

Возраст участников программы 6 – 7 лет

Рекомендуемый состав групп 12 -15 человек

Цель программы обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе лыжной подготовки в условиях Севера.

Задачи программы*Образовательные:*

- учить детей брать лыжи из стойки, скреплять их, снова ставить в стойку, надевать и снимать лыжи, переносить, ухаживать за ними;
- обучать детей ходьбе на лыжах;
- формировать навыки освоения составных элементов основных движений, при согласованной работе всех частей тела;

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- развивать координационные способности, функцию равновесия;

Оздоровительные:

- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;
- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке;
- воспитывать нравственные качества: чувства товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.

Условия реализации программы

Продолжительность реализации программы - 1 год. Количество учебных часов – 36 часов.

Режим занятий, их продолжительность и периодичность:

В группе первого года обучения – 1 раз в неделю, 1 академический час (30 мин.).

Форма выявления конечного результата: диагностическое обследование детей по уровню развития двигательных способностей.

1.2. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К концу первого года обучающиеся:

- ходить на лыжах переменным скользящим шагом (поочередно скользя на правой и левой ноге);

- выполнять повороты на месте переступанием вправо и влево;
- подниматься на горку ступающим шагом, «лесенкой», спускаться с нее в основной и низкой стойке, тормозить «плугом»;
- проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию от 1 до 2 км.
- переносить лыжи в руке, носками вверх;
- ходить на лыжах ступающим шагом.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план программы

Название	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Длительность занятий, мин.	Кол-во воспитанников
Лыжный патруль	1	4	36	30	10

2.2. Содержание программы

№ п/п	Тема	Содержание учебного материала
1	Историческая справка о лыжах	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта
2	Знакомство с инвентарем и правилами по ТБ	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале
3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты
4	Упражнения на выносливость	Занятия в спортзале на развитие выносливости
5	Упражнения на координацию	Имитация ходьбы на лыжах по гимнастическим скамейкам
6	«Скандинавская» ходьба	Ходьба «скандинавская» до 500м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка
8	Повороты	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно
9	Ходьба на лыжах (ступающий шаг)	Ходьба по прямой ступающим шагом. 6 подходов
10	Ходьба на лыжах (скользящий шаг)	Ходьба по прямой скользящим шагом. 6 подходов
11	Ходьба скользящим шагом с палками	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок.
13	Работа в зале над ОФП	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.
15	Лыжная прогулка	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени
17	Спуски и подъем на пологом склоне	На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)
18	Спринтерские дистанции	Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов
20	Лыжная прогулка	Совершенствование навыков лыжной подготовки

21	Экскурсия на лыжную базу	Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. 4 подхода
23	Свободное катание	Дистанция 1000 м по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени
25	Спортивные игры	Подвижные игры спортивной направленности в спортзале
26	Игровое занятие	Сюжетные подвижные игры

2.3. Содержание образовательной деятельности.

Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- **наглядные** - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других

- **словесные** - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда

- **практические методы** - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве. Большая роль отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе движения в целом, но и уметь выполнять его правильно и красиво. Лучше всего занятия проводить в средней климатической полосе занятия проходят при температуре воздуха $-8-12\text{ }^{\circ}\text{C}$, полном безветрии и сухом, рассыпчатым снеге. Нередко при температуре воздуха $-3-5\text{ }^{\circ}\text{C}$ и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможным, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается пульс, дыхание, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег-это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет их ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми - 10-12 часов дня. Занятие в эти часы (часы прогулок) укладывается в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время.

Так же используются следующие методы и приемы:

- - метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);

- - соревновательный метод;

- - имитация (подражание);
- - демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений;
- - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

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

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

Задачей **заключительной части** занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Условия обучения ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

Площадка для занятий. Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, сквер, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке должна быть учебная лыжня — 100-150м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3-5м от него — место подъема. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п.

Одежда. Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Лучше всего для этих целей подходит лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными.

Требования к лыжам. При выборе длины лыж для детей при росте меньше 120см длина лыж должна быть равна росту. Если рост больше 120см, то лыжи лучше приобретать на 10 – 15 см длиннее роста.

Уход за лыжным инвентарём. Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования,

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.

3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.

4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

Ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания.

Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

III. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала ДОУ является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Оборудование отвечает безопасным, здоровьесберегающим эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

Лыжные ботинки размещены в физкультурном зале в специально закрытом шкафу, обувь расставлена по размеру. Лыжи и палки хранятся в прохладном тамбуре. Дети обувают ботинки в зале, спускаются в тамбур, берут лыжи и лыжные палки и идут на улицу.

Оборудование для занятий:

1. Гимнастические коврики
2. Лыжи
3. Крепление
4. Ботинки
5. Лыжные палки
6. Гантели

3.2. Методическое обеспечение программы

Формы работы обучающихся на занятии: занятия путешествия, занятия экскурсии, занятие соревнование, беседа, занятие экскурсия, игровое занятие.

Методы и приемы обучения:

Словесный (беседы, объяснения, пояснения, указания, поощрение);

Наглядный (наблюдение, демонстрация иллюстраций, показ);

Практический (основные движения, упражнения,);

Соревновательный (нормативы, игры-эстафеты).

Игровой (подвижные игры, игры на лыжах).

Способы определения результативности: текущее наблюдение

3.3. Учебно-методическое обеспечение

1. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. – Уфа, 2007.
2. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты / Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208с.
3. Вареник Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 128с.
4. Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.

5. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.
6. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: Детство-Пресс. 2002.г, 224 стр.
7. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд.2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983 г., 224 с.
8. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – Москва, 2005г.

Приложение 1.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Краткая историческая справка о лыжных гонках	1	1	0	Текущее наблюдение
2	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.	1	1	0	Текущее наблюдение
3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног растягивание.	2	0	2	Текущее наблюдение
4	Упражнения на выносливость	1	0	1	Наблюдение
5	Упражнения на координацию	1	0	1	Наблюдение
6	«Скандинавская» ходьба	2	0	2	Наблюдение
8	Повороты	2	0	2	Текущее наблюдение
9	Ходьба на лыжах (ступающий шаг)	2	0	2	Текущее наблюдение
10	Ходьба на лыжах (скользящий шаг)	2	0	2	Текущее наблюдение
11	Ходьба скользящим шагом с палками	2	0	2	Текущее наблюдение
13	Работа в зале над ОФП	2	0	2	Текущее наблюдение
15	Лыжная прогулка	6	0	6	Текущее наблюдение
17	Спуски и подъем на пологом склоне	2	0	2	Текущее наблюдение
18	Спринтерские дистанции	2	0	2	Контрольное задание
20	Лыжная прогулка	2	0	2	Текущее наблюдение
21	Экскурсия на лыжную базу	1	0	1	Наблюдение
23	Свободное катание	1	0	1	Наблюдение
25	Спортивные игры	2	0	2	Наблюдение
26	Игровое занятие	2	0	2	Наблюдение
	Итого	36	2	34	

Календарный учебный график

№	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.2021	11:00 -11:30	Беседа	1	Краткая историческая справка о лыжных гонках	Спортивный зал	текущее наблюдение
2	08.09.2021	11:00 -11:30	Беседа	1	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования	Спортивный зал	текущее наблюдение
3	15.09.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание	Спортивный зал	текущее наблюдение
4	22.09.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание	Спортивный зал	текущее наблюдение
5	29.10.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Упражнения на выносливость	Спортивная площадка	текущее наблюдение
6	06.10.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию	Спортивная площадка	текущее наблюдение
7	13.10.2021	11:00 -11:30	Занятие путешествие	1	«Скандинавская» ходьба	Спортивная площадка	текущее наблюдение
8	20.10.2021	11:00 -11:30	Занятие путешествие	1	«Скандинавская» ходьба	Спортивная площадка	текущее наблюдение
9	27.10.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Повороты	Спортивная площадка	текущее наблюдение
10	03.11.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Повороты	Спортивная площадка	текущее наблюдение
11	10.11.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Ходьба на лыжах (ступающий шаг)	Спортивная площадка	текущее наблюдение
12	17.11.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Ходьба на лыжах (ступающий шаг)	Спортивная площадка	текущее наблюдение
13	24.11.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Ходьба на лыжах (скользящий шаг)	Спортивная площадка	текущее наблюдение
14	01.12.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Ходьба на лыжах (скользящий шаг)	Спортивная площадка	текущее наблюдение

						площадка	
15	08.12.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Ходьба скользящим шагом с палками	Спортивная площадка	текущее наблюдение
16	15.12.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Ходьба скользящим шагом с палками	Спортивная площадка	текущее наблюдение
17	22.12.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Работа в зале над ОФП	Спортивный зал	текущее наблюдение
18	29.12.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Работа в зале над ОФП	Спортивный зал	текущее наблюдение
19	12.01.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
20	17.01.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
21	26.01.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
22	02.02.2022	11:00 -11:30	Занятие соревнование	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
23	09.02.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
24	16.02.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
25	23.02.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Спуски и подъем на пологом склоне	Спортивная площадка	текущее наблюдение
26	02.03.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Спуски и подъем на пологом склоне	Спортивная площадка	текущее наблюдение
27	09.03.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Спринтерские дистанции	Спортивная площадка	текущее наблюдение
28	16.03.2022	11:00 -11:30	Занятие соревнование	1	Спринтерские дистанции	Спортивная площадка	текущее наблюдение
29	23.03.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
30	30.03.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	текущее наблюдение
31	06.04.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Экскурсия на лыжную базу.	ДЮСШ	текущее наблюдение

32	13.04.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Свободное катание	Спортивная площадка	текущее наблюдение
33	20.04.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Спортивные игры	Спортивный зал	текущее наблюдение
34	27.04.2022	11:00 -11:30	Занятие соревнование	1	Спортивные игры	Спортивный зал	текущее наблюдение
35	04.05.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Игровое занятие	Спортивная площадка	текущее наблюдение
36	11.05.2022	11:00 -11:30	Игровое занятие	1	Игровое занятие	Спортивная площадка	текущее наблюдение

Приложение 2

Упражнения для ознакомления со свойствами лыж и снега

1. Найти свои лыжи в стойке, взять их и перенести к месту занятий.
2. Поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления.
3. Стоя на лыжах, поднять поочередно то правую, то левую ногу с лыжей.
4. Продвинуть одну лыжу вперед и назад, потом — другую.
5. Стоя на лыжах, сделать небольшие приседания («пружинка»).
6. Сделать несколько шагов на лыжах.
7. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

Упражнения для обучения скользящему шагу

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за инструктором скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
4. Пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить их.
5. Ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижения по сигналу инструктора) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной (закругленной) лыжне.
7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
9. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
10. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
11. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки бубна.
12. Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

Упражнения для обучения поворотам

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж; переступание вокруг носков лыж («веер»)
2. Обойти стоящее на пути дерево, делая поворот переступанием.
3. Передвижение на лыжах между флажками (стараясь не сбить их).
4. Передвижение по лыжне, обходя лыжные палки (6—8), стоящие на расстоянии 2 м друг от друга.
5. Повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону.
6. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствия то справа, то слева).
7. Ходьба на лыжах по следу, оставленному инструктором («звездочка», «спираль»).
8. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

Упражнения для обучения подъемам

1. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону.
2. Подняться на склон «лесенкой» повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком.
3. Подъем на склон «лесенкой».
4. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.
5. Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному инструктором.
6. Подъем «елочкой» на пологий склон.
7. Подъем «елочкой» ускоряя темп передвижения.

Упражнения для обучения спускам со склона

1. Спуск со склона в основной стойке.
2. Спуск со склона до ориентира.
3. Спуск со склона, мягко пружиня ноги.
4. Спуск со склона, соблюдая определенные интервалы.
5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.
6. Свободный спуск.
7. Спуск с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону.
8. Спуск группой (4—5 детей) взявшись за руки.
9. Спуск со склона низко присев.
10. Спуск вдвоем, держась за руки.
11. Спускаясь переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.
12. Спуск вдвоем, перебрасывая друг другу предмет (мяч, мешочек с песком).
13. Спускаясь со склона, ребенок старается попасть снежком в подвешенный обруч.

Приложение 3 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Лошадки. Дети бегут, прихлопывая лыжами по снегу. По сигналу инструктора «Стоп!» останавливаются. Усложнение: руки заложены за спину.

Кто лучше проскользит. Инструктор отмечает флажками дистанцию 20—25 м. Ребенок должен проскользить от флажка до флажка с наименьшим количеством шагов. Для этого он делает широкие шаги, как можно дольше, скользя на каждой ноге. Победителем становится тот, кто проскользит дистанцию с меньшим количеством лыжных шагов.

Кто дальше. Дети становятся в одну шеренгу в 5—8 шагах от исходной линии. По сигналу энергично разбегаются и от линии скользят на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

Через воротца. На площадке поперек лыжни ставится несколько воротцев. Подойдя по лыжне к воротцам, дети пролезают через них, стараясь не сбить.

Догони меня. Играющие становятся в одну шеренгу. По сигналу все дети скользят за инструктором, стараясь его догнать. Инструктор бежит так, чтобы дети могли его догнать.

Бег на одной лыже. На снежной площадке прокладываются лыжни (2—5) длиной 10—20 м. на расстоянии 0,5—1 м. друг от друга. Участники встают на одну лыжу (с палками) и занимают место за общей линией старта. По сигналу инструктора все устремляются вперед, скользя на одной лыже и отталкиваясь от снега свободной ногой. Побеждает ребенок, достигший линии финиша первым.

Лыжные дуэты. На площадке обозначается дистанция в 10—15 м. Дети соревнуются парами. Несколько пар встают на лыжи (без палок), взявшись за руки. По сигналу лыжные дуэты начинают продвигаться вперед. Однако если на дистанции они разъединяют руки, оба теряют право продолжать гонку.

Побеждает пара, пришедшая к финишу первой.

Конькобежный шаг. На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 15—20 м. на расстоянии 0,5—1 м. друг от друга. За 5 м. от стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу инструктора участники разбегаются с лыжами (и с палками) до флажка и катятся, отталкиваясь конькобежным шагом. Побеждает ребенок, пришедший к финишу первым. При ходьбе конькобежным шагом можно отталкиваться одной ногой, а когда она устает — другой.

Слалом. На очень пологом склоне зигзагообразно расставляются большие флажки (палки). Ребенок пробегает между флажками «змейкой», совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. Побеждают дети, которые быстрее других пройдут дистанцию и не соьют ни одного флажка. Можно проводить игру на ровной местности.

Лыжные буксиры. На снежной площадке прокладываются лыжни длиной 20 м. В конце устанавливаются кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 3—5 пар. Команды, вызванные на старт, действуют следующим образом. Первые номера без лыж становятся впереди вторых. Вторые номера, встав на лыжи, соединяют лыжные палки, продев их через кольца, и дают в руки первым. По сигналу первые номера начинают бег по снегу, буксируя партнеров, стоящих на лыжах. Пара, показавшая на дистанции лучшее время, объявляется победительницей.

Эстафета-биатлон. На площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м. устанавливается двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами 2 м. В 10 м. от ворот подвешиваются мишени размером 50 X 50 см. В 3 м. от мишени втыкают в снег флажки. Две команды становятся за линией старта против своих ворот. Первым номерам даются маленькие мячи. По сигналу они стартуют и пробегают под воротами. Добежав до флажка, ребенок должен бросить мяч, стараясь попасть в мишень. Затем игрок берет брошенный мяч, объезжает мишень и возвращается к месту старта. Он передает мяч следующему игроку по команде. Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки, и большее число раз попадут в мишень.

На места! Дети медленно продвигаются по кругу на дистанции 5—6 шагов друг от друга. Водящий игрок без палок, подъезжая то к одному, то к другому игроку, говорит: «За мной!» Вызванные лыжники, воткнув свои палки в снег, следуют за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков в сторону от круга. По команде инструктора «На места!» дети стараются скорее занять любое место между палками, взявшись за них. Это же делает и водящий. Тот, кто останется без места, становится водящим, и игра продолжается снова.

Шире шаг! Дети поочередно проходят по лыжне 10—15 м. скольльзящим шагом без палок, стараясь как можно дольше скользить на одной ноге. Выигрывает тот, кто сделает меньшее количество шагов.

Кто самый быстрый? На снегу чертится линия старта. Напротив, в 15—20 м от старта — линия финиша, на которой поставлено 7—8 флажков на расстоянии 1,5—2 м. один от другого. 7—8 детей встают на линию старта, каждый против своего флажка. По сигналу инструктора они бегут к флажкам. Выигрывает тот, кто первый добежит до цели.

Вариант игры: Добежав до флажков, дети должны обойти их и вернуться на стартовую линию.

Встречная эстафета. На расстоянии 15—20 м одна от другой на снегу чертятся линии. У каждой из них в колонну друг за другом становится команда (3—4 человека) играющих. По сигналу инструктора стоящие в колоннах первыми бегут к противоположной линии, пересекая которую играющий подает условный для своей команды знак (взмах руки, возглас «Марш!» и т. п.), по этому знаку выбегает следующий в колонне и т. д. Игра заканчивается, когда все игроки одной команды соберутся на исходной

линии другой команды и построятся снова друг за другом. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

Подними. На отлогом склоне кладут предмет (еловую шишку, ленточку, мешочек с песком). Ребенок, спускаясь с горы, должен присесть, согнув сильнее ноги, поднять предмет, а затем снова выпрямиться. По указанию инструктора он поднимает предмет то правой, то левой рукой.

Не задень. На отлогом склоне кладут предмет (еловую шишку, ленточку и т. п.). Ребенок, спускаясь с горы, должен проехать так, чтобы не задеть положенный предмет лыжами. Для этого нужно развести лыжи непосредственно перед лежащим на снегу предметом, а затем, миновав его, тотчас же свести их. Начинать спуск с широко разведенными лыжами нельзя.

По горной тропе. Инструктор прокладывает лыжню с различными поворотами. Проложенная лыжня — горная тропа, по которой предлагается пройти туристам. Каждый съехавший с лыжни или упавший выбывает из игры. Выигрывают дети, которые точно прошли по горной тропе, ни разу не оступившись. Игра проводится без лыжных палок.

Салки. Игра проводится на ровной площадке. Дети на лыжах (без палок) расходятся по площадке врассыпную. Один из играющих — водящий получает веревочку длиной около 1,5 м с привязанным на конце небольшим матерчатым мячом; другой конец веревочки с петлей на конце ребенок надевает на руку. Задача водящего — осалить мешочком кого-либо из убегающих от него детей. Для этого он бросает мяч в пробегающих лыжников, не выпуская при этом из рук свободного конца веревочки. Осаленный ребенок становится водящим, а бывший водящий продолжает играть наравне с остальными детьми.

При большом количестве играющих водящих может быть несколько.

Подъем в гору. Дети распределяются на несколько звеньев и выстраиваются в колонны по одному на одном уровне у подножия невысокой горы. По сигналу инструктора все дети, не снимая лыж, стараются как можно скорее взобраться на гору. Разрешается при подъеме помогать друг другу. Выигрывает звено, которое раньше других окажется на горе в полном составе. Способ подъема в гору может быть произвольным или заранее указывается инструктором. Игра может быть проведена и в порядке индивидуального соревнования на быстроту подъема в гору.

Займи место. Все играющие выстраиваются в колонну по два, в которой каждая из колонн представляет собой команду. Играющие начинают медленно двигаться вперед, сохраняя равнение в парах. По сигналу инструктора дети первой пары быстро поворачиваются в разные стороны и бегут на лыжах вдоль своих колонн (снаружи) в конец колонны. Здесь они снова поворачиваются, и каждый из них старается поскорее занять место за последним лыжником своей команды. После первой пары, опять по сигналу инструктора, бежит вторая пара и так до последней.

Каждый играющий, прибежавший на место первым, получает одно очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

По следам. В проведении этой игры должны участвовать двое взрослых. Инструктор выбирает из числа играющих лучших лыжников. Они получают задание: запутав следы, спрятать где-нибудь на дереве или в кустах цветную ленту или флажок (закапывать в снег нельзя). Вместе с детьми на задание идет второй взрослый. Спрятав ленту (флажок), лыжники окольным путем возвращаются к играющим, и все дети вместе с инструктором двигаются по следу, внимательно осматривая местность. Если играющие пройдут мимо ленты (флажка), не заметив ее, или сойдут со следа, то дети, запутавшие следы, получают право на повторное прятанье ленты (флажка). Если кто-либо из детей найдет ленту, он выбирает себе двух помощников и вместе с ними уходит прятать ленту.

Примечание: Если игра проводится на участке детского сада, то прятать ленту дети уходят одни, без взрослого. Если игра проводится на местности, где ходит много лыжников, можно сделать отметку следов кусочками цветной бумаги или пластика.

Догони! На снегу по кругу диаметром 25—30 м прокладывают лыжню. Двое играющих становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. Инструктор подает сигнал, по которому они бегут по кругу в одном направлении, пытаясь догнать друг друга. Тот, кто догонит товарища, считается выигравшим. Следующая пара бежит в другую сторону. Если дети слишком долго не могут догнать друг друга, игру следует прервать и обоих назвать победителями.

Кто первый повернется? Трое-четверо детей становятся на одной линии на расстоянии 4—5 шагов друг от друга лицом к водящему. По сигналу водящего они совершают поворот переступанием на месте, поворачиваясь в зависимости от задания на 90, 180 и 360°. Выигрывает закончивший поворот первым.

Указания. Играющие выполняют поворот сначала в одну сторону, затем в другую. Поворот можно выполнить либо вокруг пяток, либо вокруг носков лыж. Надо стараться не нарушать правильную технику движения.

Подними предмет. Игра проводится на склоне. Взрослый кладет на середине склона предмет (варежка, яркая ленточка, шишка). Ребенок, спускаясь с горы, должен наклониться и поднять предмет.

Указания. Поднимая предмет, надо присесть, согнув сильнее ноги, а затем снова выпрямиться. Предмет следует проезжать и справа и слева, поднимая его соответственно то левой, то правой рукой.

Шире шаг. Ребенок проходит по лыжне 20—25 м обычным шагом без палок, стараясь как можно дольше скользить на одной ноге. Инструктор подсчитывает, за сколько шагов он пройдет дистанцию.

Указания. Напомнить детям, что широкий шаг получается только при хорошем отталкивании толчковой ногой, энергичном взмахе рук и скольжении на достаточно согнутой ноге.

Кто самый быстрый? Двое-трое играющих становятся на расстоянии 2—3 шагов друг от друга на исходной линии. По сигналу взрослого они начинают бег в прямом направлении до обозначенного через 25—30 м. места (линия; флажки и т. п.). Выигрывает первый добежавший до цели. Игра повторяется 3—4 раза. К исходной линии дети возвращаются спокойным шагом.

Указания. Следует объяснить ребятам, что скорость бега на лыжах зависит от правильности выполнения движений и от частоты шагов. Излишняя торопливость уменьшает скольжение и снижает скорость. Начинать бег можно только по сигналу.

Встречная эстафета. На расстоянии 30—40 м. друг от друга проложены 2 параллельных лыжных следа. Это исходные линии. У каждой из них в колонну друг за другом становятся 2 команды из 2—3 играющих. По сигналу игроки, стоящие в колоннах первыми, начинают бег в прямом направлении. Пересекая противоположную линию, каждый подает условный для своей команды сигнал (хлопок над головой, возглас «Хоп!» и т. д.), по которому в игру включается игрок, стоящий в колонне следующим. Игра кончается, когда все игроки одной команды соберутся за исходной линией (в доме) второй команды и построятся снова в колонны. Выигрывает команда, выполнившая задание первой. Игра повторяется 2—3 раза.

Указания. Встречные лыжни, по которым передвигаются дети, должны находиться не ближе чем в 4—5 м одна от другой. Нельзя выбегать из своего дома; не дождавшись сигнала.

Не задень. Игра организуется так же, как предыдущая. Каждый должен проехать, пропустив заранее положенный предмет между разведенными лыжами. Лыжи надо развести непосредственно перед лежащим на снегу предметом, затем тотчас свести их снова.

Указания. Следить, чтобы дети не начинали спуск с широко разведенными ногами.

На одной лыже. Дети пробуют спускаться с небольшого ровного склона на одной лыже. Стараясь удержаться и не упасть, они балансируют руками. *Указания.* Нога, на которой ребенок съезжает с горки, должна быть мягко согнута. Другую ногу поднимают коленом вперед, слегка отрывая лыжу от снега. Носок этой лыжи несколько поднят вверх. Нельзя отводить свободную ногу назад, так как можно зацепиться носком лыжи о снег. При потере равновесия нужно опустить поднятую лыжу на снег и спускаться на обеих лыжах.

Поменяй флажок. Дети делятся на две команды. Каждый должен пройти 10-15 м. до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки. **Поезд.** Дети идут в колонне по одному по проложенной лыжне. По сигналу инструктора «Красный свет!» останавливаются и ждут сигнала «Зеленый свет!», после которого продолжают движение.

Приложение 4 ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Занятие по лыжной подготовке положительно влияет на организм растущего дошкольника, а именно укрепляет иммунитет, повышает следующие качества, как выносливость, ловкость и силу. Данные качества ребенка можно продиагностировать, используя инструментарий Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» дети старшего дошкольного возраста (дети 7 –го года жизни) относятся к 1 ступени сдачи комплекса «Готов к труду и обороне». И средние показатели качеств движения детей на лыжах.

№	Вид испытания	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Золотой уровень	Серебряный уровень	Бронзовый уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Бронзовый уровень
1	Ходьба на лыжах 1 км.(мин.,сек)	8:00	8:30	8:45	8:30	9:00	9:15
2	Ходьба на лыжах 100 м. (сек)	0:80	0:95	1:05	1:05	1:45	2:00
3	Разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	9	7	11	5	4
4	Бег змейкой	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
5	Спуск с горы и подъем «лесенка»	5:00	5:30	5:40	5:30	6:00	6:15

Таблица - Нормативы для оценки эффективности основ лыжной подготовки

Ходьба на лыжах 1 км. (качество быстроты). Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабой среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах

Бег змейкой (качества быстроты). Дети по команде начинают бег с одной стороны площадки до другой.

Методика проведения. На расстоянии 10 метров вдоль зала ставятся заградительные барьеры, расстояние между которыми 1 метр. Испытуемый располагается справа или слева от первого заградительного барьера и по команде выполняет продвижение вперед, оббегая барьеры приставными шагами. В протокол заносится время, затраченное на прохождение дистанции.

Ходьба на лыжах 100 м. (качество быстроты). Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабой среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Порядок организации тестирования (качества силы).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование участников проводится в спортивном зале. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Спуск с горы и подъем на гору «лесенкой». Спуск с полого склона при длине ската 6-8 метров в свободной стойке. Спуститься до флажка и подняться с помощью шага «лесенка». Спуск выполняется по команде педагога, в соответствующих санитарных погодных нормах.