

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Сказка» (МБДОУ «Сказка»)

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
ДОПОЛНЕНИЕ К ООП ДО МБДОУ «СКАЗКА»  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ОБУЧЕНИЮ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ**

**Составитель:**

Инструктор по физической культуре  
Рыбинцева Александра Николаевна

р.п. Кольцово 2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

#### 1.1.Пояснительная записка

##### 1.1.1. Цели и задачи реализации технологии обучению ходьбе на лыжах

##### 1.1.2. Значимые для разработки и реализации технологии характеристики

- Территориальные особенности региона
- Природно - климатические и экологические условия
- Национально – культурные традиции

#### 1.2. Планируемые результаты освоения технологии обучению ходьбе на лыжах

### **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

#### 2.1. Основные формы работы

#### 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации технологии

#### 2.3.Легкоатлетические упражнения. Методические рекомендации.

#### 2.4.Общая физическая подготовка (ОФП)

#### 2.5.Лыжная подготовка. Методические рекомендации.

#### 2.6.Спортивные игры. Методические рекомендации.

#### 2.7.Веселые старты, спортивные праздник, внутри школьные мероприятия

#### 2.8. Контрольные тесты

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### 3.1.Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей старшей группы ходьбе на лыжах

36  
(физкультурное занятие на прогулке)

#### 3.2.Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей подготовительной группы ходьбе на лыжах

42  
(физкультурное занятие на прогулке)

#### 3.3.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

49

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Методическая разработка спортивно-оздоровительной направленности по обучению ходьбе на лыжах предназначена для работы с детьми 5-7 лет. Технология построена на основе современных подходов к организации и преемственности связей между дошкольным и школьным образованием. Технология создает условия для обеспечения успешного освоения навыков и умений в лыжном спорте. Занятия проводятся на базе МБДОУ «Сказка».

### **1.1.1. Цели и задачи**

**Цель** – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка на этапе начального освоения вида спорта – лыжные гонки.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных (энергетических) и координационных) способностей;
- приобретение необходимых гигиенических навыков, приемов закаливания, формирование правильной осанки;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **1.1.2. Значимые для разработки и реализации технологии характеристики**

- **Территориальные особенности региона.**

МБДОУ «Сказка» расположен вблизи лесной зоны по адресу: Новосибирская область, Новосибирский район, р.п. Кольцово, здание 2а. В непосредственной близости от учреждения расположены образовательное учреждение Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кольцовская школа №5 с углубленным изучением английского языка», Центр спортивных сооружений Кольцово «Стадион Кольцово» .

- **Природно-климатические и экологические условия.**

На организацию образовательного процесса оказывают такие климатические особенности Новосибирской области, как продолжительная (около 5 месяцев) с низкими температурами зима, укороченные весна и осень. Они отражаются на содержании образовательного процесса с детьми, тематике совместной деятельности. Вблизи с р.п. Кольцово нет объектов, которые могли бы ухудшить экологические условия. Окружающая посёлок Кольцово лесная зона и расположение МБДОУ «Сказка» вблизи лесной зоны, благотворно влияют на здоровье детей, способствуют возможности для ознакомления детей с миром природы.

- **Национально – культурные традиции.**

Детский сад «Сказка» расположен на территории р.п. Кольцово.

Кольцово – это живописнейший пригород Новосибирска, окруженный лесами. История возникновения нашего поселка неразрывно связана с историей становления Государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор». Основан поселок был в 1979 году. В 2003 году р.п.Кольцово присвоен статус наукограда Российской Федерации, утверждены направления научной, научно-технической и инновационной деятельности, экспериментальных разработок, испытаний и подготовки кадров, являющиеся приоритетными для р.п.Кольцово как наукограда РФ.

Посёлок Кольцово имеет свою историю, события и традиции, которые чтут жители посёлка. Ежегодно в посёлке отмечаются даты: «День Кольцово», «День наукограда». В эти дни проходят культурные и спортивные мероприятия (спортивные эстафеты: «Легкоатлетический забег», «Лыжные эстафеты»). Педагоги, дети и родители МБДОУ «Сказка» являются активными участниками мероприятий наукограда.

В процессе совместной деятельности педагогов с детьми дети получают представления о своём посёлке, его истории через разные формы работы, которые проходят через комплексно – тематическое планирование работы с детьми и родителями.

## **1.2. Планируемые результаты освоения технологии обучению ходьбе на лыжах**

В результате освоения спортивно-оздоровительного курса воспитанники должны:

**ЗНАТЬ:**

- об особенностях зарождения физической культуры;
- об истории лыжных гонок;
- о способах и особенностях передвижения на лыжах;
- о терминологии разучиваемых упражнений;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях лыжными гонками и правилах его предупреждения.

#### УМЕТЬ:

- выполнять правильно комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, формирования правильной осанки, комплексы утренней гимнастики;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий лыжными гонками;
- выполнять правильно основные движения в циклических и ациклических локомоциях;
- правильно выполнять основные гимнастические и строевые упражнения;
- уметь играть в подвижные игры с прыжками, бегом, с предметами;
- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, закаливающие процедуры.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Основные формы работы:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в соревнованиях, спортивных праздниках.

Таблица 1. Учебный план

№/п	Содержание	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
		Часы	Часы
1.	Основы знаний о физической культуре	4	4
2.	Подвижные игры, эстафеты	16	16
3.	Легкоатлетические упражнения	5	5
4.	ОФП	20	20
5.	Лыжная подготовка	40	50
6.	Спортивные игры	4	6
7.	Веселые старты, спортивные праздники, внутри школьные мероприятия	6	6
8.	Контрольные тесты	1	1
	Всего часов:	92	104

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации технологии**

### **Основы знаний о физической культуре**

Вводное занятие: техника безопасности на занятиях физической культурой, гигиенические требования к форме одежды на занятиях в спортивном зале, на улице (летнее и зимнее время) правила поведения при проведении занятий, предупреждение травматизма.

«В здоровом теле – здоровый дух»: основные приемы закаливания: воздушные ванны, водные процедуры.

«Береги себя»: профилактика простудных заболеваний, профилактика вредных привычек, специальные дыхательные упражнения.

«Кто Я? Какой Я»: мое физическое «Я» - измерение массы тела, роста, ЖЕЛ, динамометрия.

«Следим за собой» простейший контроль за состоянием здоровья до занятий, во время занятий, после занятий физической культурой - приемы измерения пульса (ЧСС).

История возникновения физической культуры и спорта, история Олимпийского движения, история возникновения и распространения лыж, разнообразность лыжных дисциплин, применение лыжных ходов в данном виде спорта.

### **Подвижные игры, эстафеты, коммуникативные игры. Методика обучения и проведения.**

Подвижные игры и эстафеты являются незаменимым средством решения взаимосвязанных задач воспитания личности детей, развития их разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативы, самостоятельности. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр и к их содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега: «К своим флажкам», «Два мороза», «Знамена».

Игры на закрепление и совершенствования навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».

Игры на совершенствование метаний: «Кто дальше бросит», «Мяч в корзину», «Попади в цель».

На овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча: «Передал – садись», «Брось – поймай», «Успей поймать».

Игры на совершенствование элементов гимнастики: «Быстро встань в колону!», «Построй круг», «К своим флажкам» Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.

Коммуникативные игры: «Замок улыбки», «Замок волшебных зеркал», «Замок Веселых смешинок», «Замок вежливого рыцаря», «Комната друзей».

### **Легкоатлетические упражнения. Методические рекомендации.**

Бег, прыжки, метания являются естественными видами движений. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы бега, прыжков, в длину с разбега, с места, метаний в цель и на дальность.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с различным положением рук, сочетание видов ходьбы.

Бег: обычный, с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий, «челночный» бег 4х9 м, эстафеты на скорость.

Кроссовый бег по равнинной и слабопересеченной местности до 1-1.5 км.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с поворотами, в длину с места, 3-х кратный прыжок с места, с разбега, прыжки через скакалку.

Метания: метание малого мяча с места, бросок набивного мяча 0,5 кг двумя от груди.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

#### **Упражнения для комплексного развития качеств:**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения скорости строя. Общеразвивающие упражнения.

#### **Упражнения для развития силы:**

Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре лежа, приседание, поднимание туловища из положения лежа, упражнения на гимнастической стенке.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты и кувырки с помощью преподавателя.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием, предметами.

#### **Упражнения для развития общей выносливости.**

Равномерный бег с переходом на ходьбу 500,800,1000 м.

### **Лыжная подготовка. Методические рекомендации.**

В задачи лыжной подготовки и содержание занятий входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам, основным способам передвижения на лыжах.

В учебной работе большее место отводится играм на лыжах и передвижению на местности, обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах. Главное

содержание занятий составляет выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Занятия по лыжной подготовке проводятся в тихую погоду при ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже 15 градусов мороза.

Во время занятий необходимо предусмотреть максимальную занятость учащихся в течении всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, обеспечивать порядок и дисциплину.

Учебный круг может иметь различные формы (круг, серпантин).

Лыжный инвентарь: эксплуатация, хранение, переноска.

Понятие о технике классических лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный ход (одношажный, бесшажный).

Повороты на месте переступанием, техника передвижения ступающим шагом без палок, с палками. Понятие подседания в лыжных ходах, скользящий шаг с палками и без палок.

Горнолыжная подготовка: техника спусков, подъемов, падений, торможений. Подводящие упражнения: «Самокат», «Сороконожка»

Эстафеты с элементами техники лыжных ходов. Подвижные игры: «Салки маршем», «Лыжники на места», «Лисий след».

### **Спортивные игры. Методические рекомендации.**

Многообразие двигательных действий, входящих в состав, как подвижных игр, так и спортивных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координации движений, перестроению двигательных действий, скоростно-силовых способностей, коммуникативных умений. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на естественные локомоции (бег, ходьба, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля-передача мяча, удары по мячу) и технико-тактическое взаимодействие (выбор места, взаимодействие с партнерами, командой и соперниками). Баскетбол: дать представление в целом об игре, правилах игры упрощенных правилах игры.

Техника владения мячом: ловля-передача мяча в парах на месте, остановки шагом, прыжком, повороты на месте, ведение мяча на месте (левой, правой рукой), ведение мяча шагом, медленно бегом. Эстафеты с элементами техники владения мячом. Подвижные игры «Мяч капитану», «Вызов номеров», «Нитка-иглолка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Футбол: общее представление об игре, правилах соревнований.

Техника владения мячом: передачи мяча на месте по кругу, остановки мяча, передачи мяча в движении в одно касание. Эстафеты с элементами техники владения футбольного мяча. Подвижные игры: «Футбол крабов», «Защита укрепления», «Перебежки».

### **Обучающие игры и упражнения, по обучению дошкольников старшей группы ходьбе на лыжах**

<b>Подвижная игра, упражнение</b>	<b>Цель</b>
«Кто быстрее»	совершенствовать умение переносить лыжи
«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?»	освоение чувства лыж
«Лошадки», «Большие и маленькие»	развитие устойчивого равновесия на лыжах
«Карусель»	совершенствовать стойку лыжника

«Кто дальше»	овладение скользящим шагом
«Пройди и не задень»	развитие пространственных ориентировок
«Самокат»	учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне
«Кто самый быстрый?» \ Кто быстрее принесет снежный ком»	закреплять технику ходьбы скользящим шагом развитие быстроты
«Заморожу»	способствовать развитию общей выносливости
«Салки на лыжах»	развитие скоростно-силовых качеств

**Обучающие игры и упражнения, по обучению дошкольников  
подготовительной группы ходьбе на лыжах**

<b>Подвижная игра, упражнение</b>	<b>Цель</b>
«Трамвай»	закреплять пространственные ориентировки
«Попади в цель»	упражнять в устойчивом равновесии
«Будь внимателен»	закреплять навык передвижения на равнине
«Идите за мной»	закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе
«Через препятствие»	закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности
«Сороконожки»	закреплять навык скольжения в колонне.
«Не урони»	закреплять навык спуска
«Поймай предмет»	закреплять навык спуска, развивать ловкость
«Следопыт»	закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе
«Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт»	совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях
«Два мороза», «Эстафета в парах»	развивать быстроту

## **Веселые старты, спортивные праздники.**

Праздники физической культуры — это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры. Проводятся в разное время года с воспитанниками ДЮСШ. Их более частные задачи — демонстрация спортивных достижений, подведение итогов за определенный период работы. Праздники обычно посвящаются выдающимся событиям в жизни страны, в международной спортивной жизни и коллектива школы, знаменательным датам и т. п.

В программу праздника включают массовые гимнастические, ритмические выступления спортивных групп. Используют вольные упражнения (несложные по содержанию, но выразительные) с мячами, обручами и другими предметами. Они выполняются под музыку.

В состязания включают различные эстафеты. Могут быть организованы показательные выступления воспитанников.

Завершается праздник массовыми подвижными играми, в которых, помимо воспитанников, могут принять участие тренера, родители воспитанников, затем следуют физкультурные развлечения и аттракционы.

В качестве разновидности спортивного праздника можно проводить спортивные вечера, посвященные знаменательным датам. На спортивно-физкультурном празднике проводят награждение лучших спортсменов школы, команд-победителей спортивных соревнований, физкультурного актива школы. В качестве почетных гостей праздника приглашают чемпионов, рекордсменов страны, Олимпийских игр, ветеранов спорта. Ведущими праздника могут быть герои сказок, мультфильмов и т. д.

## **Контрольные тесты.**

Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2—3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

### **ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА**

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперед.
  - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
  - 3.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
  - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
  - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 3.5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
  - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. Исходная поза отталкивания палками.
  - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
  - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.
  - 4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.
  - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. Отталкивание палками.
  - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.
  - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
  - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

### **ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»**

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

## **ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ**

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.

8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.

9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади крепления

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ.

Рабочая программа по лыжной подготовке для детей 5 -7 лет «БАРС» (Быстрые Активные Резвые Сильные), реализуемая в МБДОУ «Лёвушка», разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Стандарта Дошкольного Образования, с использованием основной образовательной программы воспитания и обучения в детском саду.

(Обучение ходьбе на лыжах с элементарными требованиями к их освоению).

У детей 5–7 лет формируются достаточно прочные навыки ходьбы на лыжах. Они могут правильно удерживать корпус (с небольшим наклоном вперед); отмечается большая согласованность в движениях рук и ног. Увеличиваются скорость передвижения, длина шагов; движения становятся относительно равномерными, скользящими. Однако наблюдается еще много ошибок в технике ходьбы на лыжах. Только в процессе многократного повторения упражнений формируется и закрепляется правильный навык ходьбы на лыжах.

Перед каждым занятием по лыжной подготовке инструктор напоминает детям, что необходимо соблюдать интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции; скатываться с горки только тогда, когда внизу никого нет; если на пути при спуске с горки неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

#### 3.1.Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей старшей группы ходьбе на лыжах МБДОУ «Лёвушка» (физкультурное занятие на прогулке)

Месяц	Неделя	Программные задачи
Ноябрь	1.	<p>Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом.</p> <p><b>Занятие 1</b></p> <p>Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу.</p> <p>Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.</p> <p>Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа — «пружинка», поочередное поднятие правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).</p> <p>Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).</p>

	3.	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.
Декабрь	1.	<p>Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах.</p> <p>Закреплять умение ходить ступающим шагом.</p> <p><b>Занятие 2</b></p> <p>Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж — рисуем веер (выполняется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3–4», «5–6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1–6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний — «пружинка».</p> <p>Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом — как лошадки, 20 м скользящим шагом — как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.</p> <p>Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).</p>
	3.	Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.
Январь	3.	<p>Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве. Закреплять навык передвижения ступающим шагом.</p> <p><b>Занятие 3</b></p> <p>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м).</p> <p>Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2–2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)</p>
	4.	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.

		<p><b>Занятие 4</b></p> <p>Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p> <p>Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).</p>
Февраль	1.	<p>Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.</p> <p><b>Занятие 5</b></p> <p>Построение в шеренгу. Поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах — приставной шаг вправо и влево (по 5–6 шагов), ставя лыжи параллельно.</p> <p>Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).</p>
	3.	<p>Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.</p> <p><b>Занятие 6</b></p> <p>Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж.</p> <p>Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов.</p> <p>Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).</p>
Март	1.	<p>Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.</p> <p><b>Занятие 7</b></p>

		<p>Построение в две шеренги.</p> <p>Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6–8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м).</p> <p>Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.</p>
3.		<p>Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».</p> <p><b>Занятие 8</b></p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).</p> <p>Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200–300 м).</p> <p><b>Занятие 8</b></p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).</p> <p>Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200–300 м).</p>
1.		<p>Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой».</p> <p>Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.</p> <p><b>Занятие 9</b></p> <p>Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево. Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество</p>

	<p>длинных накатистых шагов.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200–300 м).</p>
2.	<p>Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе.</p> <p><b>Занятие 10</b></p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты — рисуем веер.</p> <p>Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5–6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне).</p> <p>Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).</p>

**3.2. Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей  
подготовительной группы ходьбе на лыжах МБДОУ «Лёвушка»  
(физкультурное занятие на прогулке)**

Месяц	Неделя	Программные задачи
Ноябрь	1.	<p>Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах.</p> <p><b>Занятие 1</b></p> <p>Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу.</p> <p>Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.</p> <p>Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа — «пружинка», поочередное поднятие правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).</p> <p>Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).</p>
	2.	<p>Закреплять навык ступающего и скользящего шага.</p> <p><b>Занятие 2</b></p> <p>Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж — рисуем веер (выполняется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3–4», «5–6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1–6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний — «пружинка».</p> <p>Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом — как лошадки, 20 м скользящим шагом — как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.</p>

		Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).
	3.	<p>Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.</p> <p><b>Занятие 3</b></p> <p>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м).</p> <p>Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2–2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)</p> <p>Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.</p>
	4.	<p>Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом.</p> <p><b>Занятие 4</b></p> <p>Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p> <p>Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).</p>
Декабрь	1.	<p>Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.</p> <p><b>Занятие 5</b></p> <p>Построение в шеренгу. Поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах — приставной шаг вправо и влево (по 5–6 шагов), ставя лыжи параллельно.</p> <p>Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).</p>

	2.	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.
	3.	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров.  <b>Занятие 6</b>  Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж.  Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов.  Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).
	4.	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой».
Январь	2.	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием.  <b>Занятие 7</b>  Построение в две шеренги.  Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6–8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м).  Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.
	3.	Учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину, подъёму на склон «ёлочкой». Закреплять навык поворотов переступанием на лыжах.
	4.	Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.
Февраль	1.	Продолжать учить детей попеременному двухшажному ходу, подъёму на склон «ёлочкой» и торможению при спуске с горки.

		<p><b>Занятие 8</b></p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).</p> <p>Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200–300 м).</p>
	2.	<p>Упражнять детей в ходьбе попеременным двухшажным ходом, в подъёме «ёлочкой» и спуску в высокой стойке с торможением.</p> <p><b>Занятие 9</b></p> <p>Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево. Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200–300 м).</p> <p>Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе.</p>
	3.	<p>Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути.</p>
	4.	<p>Упражнять детей в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом, в выполнении поворотов переступанием.</p>
Март	1.	<p>Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.</p> <p><b>Занятие 10</b></p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты — рисуем веер.</p> <p>Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5–6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне).</p>

		Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).
	2.	Упражнять в подъёме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением.
	3.	Учить проходить на лыжах попеременным двухшажным ходом 600м в среднем темпе.
	4.	Совершенствовать навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
	1.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе.
	2.	Упражнять детей в спуске и подъёме на пологий склон при длине ската 18м.

Модель организации образовательного процесса

Элементы режима дня	Возрастная группа				
	Старшая	Подготовительная к школе			
1 половина дня					
Образовательная область: физическое развитие					
Непрерывная непосредственно – образовательная деятельность (включая перерывы)	2 р. в неделю  Продолжительность – 30 минут	2 р. в неделю  Продолжительность – 40 минут			

### 3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Месяц	Названия мероприятия	Возрастные группы
Декабрь	«Новогодняя лыжня»	Средние, старшие и подготовительные
Январь	Местные соревнования «Кольцовская лыжня»	Средние, старшие и подготовительные
Февраль	«Лёвушкина лыжня»	Средние, старшие и подготовительные
Март	Городские соревнования «Лыжня!»	Старшие и подготовительные группы

## ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев В.И. Здоровьесберегающие обучение и воспитание. Казань,2000.
2. Амосов Н.И. Раздумье о здоровье. М.: ФиС, 1987.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательных заданий по физическому воспитанию. Минск,1994.
- 4.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
- 5.ЛяхВ.И. Комплексная программа физического воспитания. М,: «Просвещение»,2008.
6. Соломенникова О.А. Основные и дополнительные программы ДОУ. методическое пособие. М,:Айрис-пресс,2006.
7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР /П.В. Квашук и др. – М.:Советский спорт,2005.
8. Сократов Н.В., Тиссен Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе Мин-во образования и науки РФ, Оренбург. Гос. Пед. Ун-т Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2007.