

Управление образования администрации
Николаевского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физкультурно-оздоровительному развитию детей № 40
«Кораблик» г. Николаевск-на-Амуре, Хабаровского края

ПРИНЯТО
на педагогическом
совете
Протокол № 6 от 31.08.2023



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
ДС № 40 «Кораблик»
Н.В. Чиквинцева
Приказ № 39 от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волшебная лыжня»

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Автор-составитель: Гильдебрант Анна Викторовна
педагог дополнительного
образования

г. Николаевск-на-Амуре
2023г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волшебная лыжня» разработана в соответствии с Федеральным законом от 20 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации; Федеральным законом № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»; Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29. 05. 2015 № 996-р); Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р); Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПином 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 131 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»; Приказом КГАОУ ДО РМЦ № 383 П от 26.09.2019 г. об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, Программой воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021 - 2025 годы от 29.12.2020 г. № 1282; Муниципальной программой "Развитие воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Николаевского муниципального района Хабаровского края" от 14.09.2021 №873-па; Уставом МБДОУ ДС № 40 «Кораблик» г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края, Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБДОУ ДС № 40 «Кораблик» г. Николаевска-на-Амуре.

Направление программы

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Вид деятельности: лыжный спорт.

Содержание программы направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Актуальность программы

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества.

Актуальность данной программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом на детей, формированием и совершенствованием двигательных навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей.

Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность учащихся в будущем.

Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы, формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

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

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность реализации программы состоит в том, что физическое воспитание учащихся представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у учащихся с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Адресат программы

Возраст детей: 5 -7 лет.

Количество учащихся: 10 - 15 человек.

Запись осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Пер иод	продолжительность занятия	Ко л-во заня тий в неде лю	Кол -во час ов в нед елю	К о л- в о н е д е л ь	К о л - в о ч а с о в в г о д
Окт ябр ь - Апр ель	1 час	1	1	3 0	3 0

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная.

Формы занятий: групповые теоретические и практические занятия, соревновательная, домашние задания.

Формы образовательной деятельности в процессе реализации программы: беседы, игры, инструктажи, разучивание комплексов, специально организованные занятия, игровые упражнения (групповые, подгрупповые, индивидуальные) по овладению техники передвижения на лыжах, открытые занятия, командные соревнования (эстафеты), физические упражнения, спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры - эстафеты, свободное катание, лыжные прогулки.

Виды занятий:

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

Вводные занятия - предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами.

Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

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

Смешанные занятия - помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее.

В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах.

Контрольные занятия - на занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований.

Цель и задачи программы

Цель - формирование укрепления здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию, приобщение к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Предметные

➤ научить управлять лыжами: при поворотах на месте, передвижениях ступающим и скользящим шагом, преодолении небольших подъемов и пологих спусков, при поворотах переступанием в движении.

Метапредметные:

- развивать пространственные ориентировки, внимание, память, мышление.
- развить способность принимать и следовать целям и задачам учебной деятельности, осуществлять поиск средств её осуществления.

Личностные:

➤ воспитывать привычки здорового образа жизни; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Учебный план

№ п/ п	Разделы	Количество часов		
		В с е г о	Т е о р и я	Пра кти ка
1.	Вводное занятие. Краткая историческая справка о лыжном спорте.	4	1	3
2.	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.	5	2	3
3.	Общая физическая подготовка.	5	1	4
4.	Специальная физическая подготовка.	4	1	3
5.	Техническая подготовка, занятия на лыжне.	4	1	3
6.	Эстафеты.	4	1	3
7.	Свободное катание.	4	1	3
Итого за год:		30	8	22

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Краткая историческая справка о лыжном спорте.

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

Практика: Ознакомление с значением лыж в жизни. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России. Популярность лыжных гонок в России. Соревнования юных лыжников.

Раздел 2. Правила безопасности на занятиях Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно- тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.

Практика: Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных

условиях.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Строевая подготовка. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты

Практика: Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

➤ Упражнения для мышц шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

➤ Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

➤ Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; пригибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами и др.;

➤ Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств, применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

Практика: Передвижение на лыжах. Специально подготовительные упражнения. Специально подводящие упражнения. Передвижение на скорость: до 1 км. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Раздел 5. Техническая подготовка, занятия на лыжне.

Теория: Обучение общей схеме выполнения классических способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Практика: Техника передвижения на лыжах:

Попеременный душажный классический ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный душажный ход. Техника преодоления подъёмов: преодоление подъёмов в классическом стиле, подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой».

Техника прохождения спусков и неровностей: техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках в зависимости от условий трассы.

Стойки лыжника: Высокая стойка, средняя (основная) стойка, низкая стойка.

Техника торможения: торможение «плугом», «упором», «поворотом»

Раздел 6. Эстафеты.

Практика: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость:

«Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед».

Раздел 7. Свободное катание

Теория: Повторение техники безопасности.

Практика: Свободное катание на лыжах.

Планируемые результаты

Предметные:

➤ учащиеся научатся управлять лыжами, освою одношажный, душажный и коньковый ходы, правилам и умениям обращения с лыжным инвентарем

Метапредметные:

➤ учащиеся разовьют способность принимать и следовать целям и задачам учебной деятельности, осуществлять поиск средств её осуществления

➤ у учащихся будут сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

➤ у учащихся будет развита мотивация к занятиям спортом.

Личностные:

➤ у учащихся будут воспитаны навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Условия реализации программы

Условия организации образовательного процесса.

Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха $-18-12^{\circ}$, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха $-3-5^{\circ}$ и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-18	-12	-8

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, который 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 7 несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет 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. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств.

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по общей физической подготовке, с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Материально - техническое обеспечение:

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах.

Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися, набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта, комплекта лыжных мазей для различных температур.

№ п / п	Наименование	Ед. изме рени я	Необходимое количество изделий
1	Лыжный инвентарь	пар	По количеству учащихся
2	Свисток	шт.	1

4	Мяч резиновый	шт.	1
5	Мяч теннисный	шт.	10
6	Рулетка металлическая	шт.	3
7	Секундомер	шт.	1
8	Конусы для обводки тренировочные	шт.	20
9	Степ- платформа (для отжиманий, измерения гибкости)	шт.	3
1 1	Физкультурно-спортивный зал	шт.	1
1 2	Флажки разметочные	шт.	2

Информационно - интерактивное обеспечение:

Список литературы для педагога, видеоролики, инструкции.

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется тренером-преподавателем Серебрянниковой Анной Владимировной, имеющим среднее образование и курсы повышения квалификации по профилю программы.

Медицинское обследование:

Все учащиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Формы контроля и предоставления результатов

Текущий контроль — систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности в соответствии с образовательной программой.

Промежуточный контроль – установление уровня достижения результатов освоения предметных областей, предусмотренных образовательной программой, по итогам учебного года внутри этапа подготовки.

Итоговый контроль – форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы по итогам обучения на определённом этапе подготовки, участие в соревнованиях, видео и фотоматериалы, отзывы родителей, педагогов, проведение открытых занятий, праздников, спортивных соревнований, проведение мастер-классов для специалистов других дошкольных учреждений.

Врачебный контроль: медицинское обследование педиатром, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, санитарно- гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью, контроль над выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Оценочные материалы

Система мониторинга (*приложение 1,2,3*) представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей. В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный набор тестовых упражнений.

Эффективная организация мониторинга позволяет при минимальных затратах времени и усилий получить достоверную информацию о достижениях и продвижении детей в плане их соответствия некоторому среднему уровню, установленному для детей данной возрастной группы, или отклонения от этого среднего уровня.

Методические материалы

Методы и приемы реализации программы:

- *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.

Занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

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

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

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

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

В основу отбора и систематизации материала положены *принципы комплексности, преемственности и вариативности*.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по

вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки учащихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

На обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам принимаются дети дошкольного возраста, школьники, не достигшие минимального возраста, дающего права на поступление в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным образовательным программам.

Список источников

Список используемой литературы для педагогов:

1. Верховский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
3. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017. – 144 с.
4. Алябова Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 144 с.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990
8. Вяльбе, Е. В. Правила соревнований по лыжным гонкам / Е. В. Вяльбе, И. В. Беломестнов, В. А. Григорьева, Л. В. Голубкова, Г. Г. Кадыков. – М. : ФЛГР, 2017. – 95 с.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 199

Календарный учебный график

М ес яц	Темы занятий	Форма провед ения	Количес тво часов	Форма контроля
Ок тя брь	1. Рассказ о лыжах. История возникновения. 2. Лыжные виды спорта 3. Показ лыж, ботинок, креплений. 4. Умение пользоваться инвентарём. 5. Правила при соблюдении лыжных прогулки занятий в спортзале 6. Занятия в спортзале на развитие физических качеств. 7. Упражнения на гибкость	Беседа, опрос.	7	Опрос, собеседование, тестирование

Но яб рь	1. Занятия по общей физической подготовке. 2. Эстафеты 3. Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок 4. «Скользящий шаг без палок» 5. Повороты на месте. 6. Скользящий шаг по прямой до 20 м. поворот на месте и обратно	Упражнения, беседы, эстафеты.	6	Инструктаж, беседа, диагностика
Де ка брь	1. Ходьба по прямой скользящим шагом. 2. Ходьба «скандинавская» до 40 м. без лыж 3. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка. 4. Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок.	Ходьба на лыжах.	4	Диагностика

Январь	1. Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты 2. Тесты: челночный бег 3 на 10 м.,	Ходьба на лыжах, упражнения	3	Наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений, индивидуальное задание
--------	--	-----------------------------	---	---

	тройной прыжок с двух на две 3. упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов			
Февраль	1. Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой») 2. Дистанция 20 м. без учета времени 3. Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета	Ходьба на лыжах, упражнения	3	Диагностика
Март	1. Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 20 м. на 4 подхода 2. Соревнования на дистанции 20 м 3. Дистанция 20 м. по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени 4. Мини-соревнования	Ходьба на лыжах, упражнения	4	Наблюдение, анализ правильности выполнения упражнений, индивидуальное задание

Ап ре ль	1. Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного	Ходьба на лыжах, упраж нения	3	Диагност ика
----------------	--	--	---	-----------------

	2. Лыжные прогулки. Игры. 3. Эстафеты			
Итого:		-		-

Приложение №2

Диагностическая карта личностных результатов

	Личностные свойства и качества		
Ф.И.О.	Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;	Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	Умение оказывать помощь своим сверстникам

Карта заполняется педагогом на основе наблюдений, результатов диагностики и рекомендаций психолога, 2 раза (начало-конец обучения)

Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей:

Высокий уровень: с особой тщательностью выполняет все требования тренера-преподавателя

Средний уровень: не всегда выполняет требования тренера-преподавателя

Низкий уровень: игнорирует требования тренера-преподавателя поступает исходя из личных интересов

Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях:

Высокий уровень: при возникновении различных ситуаций, умеет сконцентрироваться над проблемой, преобладает выдержкой и самообладанием, и корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией

Средний уровень: умеет сконцентрироваться, но не всегда находит выход из ситуации

Низкий уровень: не всегда сдерживает эмоции.

Умение оказывать помощь своим сверстникам:

Высокий уровень: легко вступает в разговор как со сверстниками, так и со взрослыми, умеет разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Средний уровень: не всегда оказывает поддержку сверстникам, самостоятельной активности достижения общего языка со сверстниками не проявляет, но легко соглашается на компромисс.

Низкий уровень: не умение и не желание находить общий язык со сверстниками.

Приложение №3

Диагностическая карта предметных результатов

	Показатели и критерии по уровням освоения программы		
Ф.И.О.	Формирование знаний о легкой атлетике и комплексе ГТО и их роли в укреплении здоровья;	Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;	Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Приложение №4

Тест по теоретической подготовке

Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж. А. длина палок на 30 см меньше роста лыж-ка

Б. длина палок равна росту лыжника

В. длина палок немного больше роста лыж-ка

Укажите правильный вариант держания лыжной палки

А. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
Б. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него

В. правильны оба варианта

Перечислите основные способы передвижения на лыжах. А. классический и коньковые стили передвижения

Б. лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей

В. переходы с одного лыжного хода на другой

Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

А. может не уступать лыжню

Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
В. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

Самый простой способ торможения на лыжах:

А. «плугом»

Б. «на параллельных лыжах»
В. «полуплугом»

При обгоне лыжника подают сигнал:

А. свистком
Б. голосом

В. касанием палкой

Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество: А. быстроту

Б. силу
В. выносливость

Как называются стойки спусков со склона? А. высокая, средняя, низкая

Б. с выпрямленными ногами и в полуприседе
В. глубокая низкая прямая

Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает: А. «лесенкой»

Б. «елочкой»

В. беговым шагом

ИГРЫ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Пройди и не задень»

Задача: развитие пространственных ориентировок и совершенствование функций равновесия. Шесть лыжных палок втыкают в снег на расстоянии 2- 2,5 метра друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки стараясь их не задеть, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

Ходьба парами, тройками.

Задача: совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), передвигаются по снежной равнине вперед. Кто разорвет цепь, тот выбывает из игры.

«Попади в цель»

Задача: упражнять в устойчивом равновесии. У каждого ребенка в руках комок снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

«Поменяй флажки»

Задача: упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах на лыжах. Играющие делятся на две команды. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другого цвета. Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

«Будь внимателен»

Задача: закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал инструктора (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движения, например: когда инструктор поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый

— скользящим шагом, красный — все останавливаются. Дети идут на расстоянии 2-3м друг от друга.

«Сороконожка»

Задача: закреплять навык скольжения в колонне. Дети делятся на две команды. Выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30-50м линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа берут шнур левой рукой, стоящие слева — правой. По сигналу инструктора колонны (сороконожки) бегут вперед к финишу, не выпуская шнур. Если кто-либо из детей случайно выпускает шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

«Кто быстрее повернется»

Задача: учить поворотам переступанием. Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3-5 шагов друг от друга. По сигналу инструктора «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180 градусов, сначала в одну, а затем в другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот.

«Не урони»

Задача: закреплять навык спуска. При спуске, перекладывать из рук в руки предмет. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Приложение №6

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ «ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ» (обучение ходьбе на лыжах)

Задачи:

Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом. Повторить повороты на месте переступанием.

Пройти в медленном темпе дистанцию до 500 м. Инвентарь: Лыжи, палки на каждого ребенка.

Вводная часть: 3-5 мин. Игра «Метель»

Дети - снежинки в рассыпную ходят и бегают. По сигналу инструктора «метель утихла» - присесть

Основная часть: 20-22 мин

Дети надевают лыжи и строятся в одну колонну. Игра «Змейка»

Пройти скользящим шагом вокруг «змейки», сделанной из лыжных палок. - 4 раза

Игра «Догоню»

Инструктор на лыжах догоняет детей, идущих скользящим шагом по кругу. - 4 раза

Игра «Солнышко»

Дети за инструктором повторяют поворот на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360 градусов) в правую и левую сторону. - 4 раза

Игра «Сороконожка»

Дети выстраиваются в колонну, берут левой рукой шнур и передвигаются к финишу.

Заключительная часть: 3 мин. Игра «Чего не стало»

На снегу перед детьми лежат разные предметы (например: мяч, клюшка, лыжи, санки, ледянки и т.д.) По сигналу дети закрывают глаза, инструктор убирает один из предметов. Открыв глаза, дети угадывают, чего не стало.

Приложение №7

Игры на лыжах Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Педагог встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют

мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре педагог может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников.

Учащиеся строятся в две шеренги. Педагог стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Педагог определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Педагог объявляет победителя среди девочек. Старт шеренгами

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек. С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время

Приложение №8

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК (для детей 5-7 лет)

Применяемые средства	мальчик и	девочки
Продолжительность тренировочных занятий	30 мин	30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	300	200
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км)	1	0,5
Пешие походы	до 30 мин.	до 30 мин

Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 1	до 1
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж (кол-во раз)	10-30 м 4-6	10-30 4-5
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	до 80X 4	до 50X 3
Лыжные походы	30 мин.	30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100 X5	до 100 X3
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100 X5	до 50X 4

Приложение №9

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-7 лет).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

У ребенка 5-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячами т.д.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Приложение №10

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются: - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов; - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви; - травмы при падении во время спуска с горы.

1. Общие требования безопасности:

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

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

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. - Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить подготовленность лыжни или трассы. - Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

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

3. Требования безопасности во время занятий:

- Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

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

- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. - После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

- Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру- преподавателю о первых же признаках обморожения.

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

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях: -

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю. - При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- проверить по списку присутствие всех учащихся.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

— Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Приложение №11

Обучение ходьбе на лыжах детей 5—6 лет (старшая группа)

При многократном повторении упражнений у детей формируется и закрепляется двигательный навык; увеличивается скорость передвижения, длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом. Но все же резко выражено многошажие, которое следует перевести в определенный способ передвижения. В этот период для поддержания интереса к лыжам необходимо разнообразить методические приемы (проведение занятий в разных условиях, более широкое применение игровых приемов и т. д.).

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. В физкультурные занятия включаются упражнения: ходьба на носках, на наружных краях стоп, приседания, ходьба по уменьшенной площади опоры, пролезание в обруч и т. д. Инструктор объясняет детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду и т. д.).

Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу и обратить внимание на одежду детей, соответствие лыж и палок росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах — также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям предлагают пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция увеличивается до 100 м), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбить их; ходьба «змейкой» вслед за воспитателем; ходьба между шестью — восемью лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2—3 м друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 5—6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Инструктор, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям отдельные элементы ходьбы на лыжах.

Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен. Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны, при длине спуска 10—12 м. Перед спуском со склона инструктор обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед.

На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Для большего контроля за детьми проводится спуск прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу нескольким детям. К концу года проводится спуск наискось и по снежной целине.

Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Инструктор вначале сам показывает, как надо спуститься, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения — пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки. С этой же целью можно использовать игровые моменты.

При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые шаги, где лыжи ставятся строго параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание 3—5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Воспитателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

В старшей группе на каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Инструктор показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Затем дети принимают эту позу, а инструктор исправляет положение ног и туловища. Он всегда должен следить за выполнением основных моментов скользящего шага:

- правильностью исходного положения, посадки лыжника;
- удержанием равновесия при скольжении;
- длительностью скольжения на одной ноге;
- соблюдением перекрестной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца или под планку. Сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6—8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2—3 м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, подбрасывают и ловят какой-либо предмет или стараются достать рукой ветку и т. д.

Чтобы шаг у детей был длинным, скользящим, воспитателю надо обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить ребенка переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этому помогают упражнения: ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи).

Ходьба вслед за воспитателем по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание — пройти расстояние 10 м с меньшим количеством шагов (дети сами подсчитывают число шагов, побеждает тот, кто прошел расстояние с меньшим числом шагов).

Дети 5—6 лет стремятся к быстрой динамике движений, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнований «Кто скорей добежит до флажка?» (10—15 м).

В старшей группе повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется?», «У кого ярче солнышко?» и т. д.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся координированными, отдельные циклы движений — более стандартными, значительно уменьшаются боковые раскачивания.

Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

Ребенок быстро растет за счет роста 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.

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; сами движения становятся более экономными, а тело — относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

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

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

Основное в методике обучения детей 6—7 лет — образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

Воспитателю необходимо учитывать, что при овладении двигательным навыком передвижения на лыжах у детей 6—7 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их передвижения.

Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее.

Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 6—7 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя. Дети этого возраста могут сами очищать лыжи от снега.

Для удобства переноски лыж инструктор учит детей правильно скреплять лыжи: правая лыжа продевается через носковое и пяточное крепление левой, палки соединяются вместе, продеваются через носковой ремень верхней лыжи и кольцами надеваются на носки соединенных лыж.

Существуют два способа переноски лыж: под рукой и на плече.

В подготовительный период инструктор проводит с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке детского сада с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки.

Отработка техники передвижения проводится на учебной лыжне длиной 100—150 м. При этом инструктор должен находиться в середине круга. Это поможет ему видеть всех детей, вовремя устранить ошибки при передвижении.

Новое движение инструктор показывает вначале на большой скорости, чтобы дать общее представление о технике лыжного хода, затем на средней и малой скорости.

В обучении попеременному двушажному ходу нужна строгая **методическая последовательность**:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
5. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
6. Приучать детей к равномерному скольжению.
7. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.
8. Упражнения в передвижении попеременным двушажным ходом.

С целью закрепления двигательного навыка попеременного двушажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».

«По цветным линиям» — анилиновыми красками поперек лыжни (10 м) проводятся цветные линии на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Дети скользят на одной лыже до пересечения цветной линии.

«На одной лыже» («самокат»). Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыж). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения.

Основным в методике обучения детей 6—7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготавливает ребенка к правильному передвижению с палками.

Ходьба на лыжах с палками способствует развитию правильной координации, движения становятся ритмичнее, экономнее, удлиняется шаг, стабилизируется темп, ребенок, овладевая правильным двигательным навыком, начинает передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия и формирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса. Мышцы рук и ног ребенка при передвижении с палками находятся попеременно то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку.

Один из сложных моментов в процессе обучения — умение правильно держать лыжные палки.

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы

передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посередине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого инструктор показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показана недостаточно. Инструктор должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног.

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

Внимание детей на занятии следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

Приложение №12

Обучающие игры и упражнения

«Кто быстрее»

Цель: совершенствовать умение переносить лыжи.

«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?»

Цель: освоение чувства лыж.

«Лошадки», «Большие и маленькие»

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

«Карусель»

Цель: совершенствовать стойку лыжника.

«Кто дальше»

Цель: овладение скользящим шагом.

«Пройди и не задень»

Цель: развитие пространственных ориентировок.

«Самокаты»

Цель: учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

«Кто самый быстрый?»

Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

«Кто быстрее принесет снежный ком»

Цель: развитие быстроты.

«Заморожу»

Цель: способствовать развитию общей выносливости.

«Палки на лыжах»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

«Трамвай»

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

«Попади в цель»

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

«Будь внимателен»

Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

«Идите за мной»

Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

«Через препятствие»

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

«Сороконожки»

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

«Не урони»

Цель: закреплять навык спуска.

«Поймай предмет»

Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

«Следопыт»

Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.

«Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт»

Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.

«Два мороза», «Эстафета в парах»

Цель: развивать быстроту.

