

Управление образования администрации Камешковского района Владимирской области
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8 «Солнышко» города Камешково

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ детский сад №8

«Солнышко»  Бритенкова С.В.

Протокол педсовета № 4

от «31» августа 2020г.

Приказ по МДОУ № 1-12

от « 31 августа» 2020г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Обучение детей ходьбе на лыжах»

Срок реализации программы 1 год.

Возраст детей от 5 до 7 лет.

Программу составила:
Инструктор по физической культуре
Сухарева И.Л.

г. Камешково 2020 год

Введение

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, Х. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие. Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М. М. Конторович. Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н. Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения.

Т. И. Осокина в своей работе «Лыжи и коньки — детям» раскрывает основы обучения детей ходьбе на лыжах. На разработку теоретических вопросов формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах у дошкольников оказали большое влияние исследования С. К. Фомина и В. В. Осинцева, которые изучали особенности становления этих навыков у детей 7—10 лет. Развитие методики обучения ходьбе на лыжах базировалось на прекрасном опыте таких педагогов, как А. В. Аверчук, А. А. Бережнова, Н. И. Зуева, Н. Н. Кильпио, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, З. М. Штокаленко, В. А. Фомина и других.

Пояснительная записка

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта.

Программа «Обучение детей ходьбе на лыжах» для детей старшего дошкольного возраста Муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №8 «Солнышка» г. Камешково разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1. 3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
- Письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000 М 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Постановлением правительства Российской Федерации № 706 от 15.08.2013 г. «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказом № 1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Основной образовательной программой МДОУ детский сад №8 «Солнышко» г. Камешково, составленная с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»;
- Уставом МДОУ детский сад №8 «Солнышко» г. Камешково.

Распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 №729-р «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ 09-3242 от 18.11.2015

В качестве методического комплекса использованы:

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997- 96 стр.

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

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

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

5. Журнал «Инструктор по физкультуре», ООО «ТЦ СФЕРА», 2011 №7

Направление дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивное.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет, срок реализации – 1 год (1 раз в неделю) и предусматривает 22 периода образовательной деятельности.

Продолжительность образовательной деятельности для детей 5-7 лет – до 30 мин (согласно Приложению № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14 допускается для детей до 8 лет длительность занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта до 45 мин). Рекомендуемое количество детей для более эффективного обучения составляет 10 человек.

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

Задачи:

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

Новизна программы

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых

заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.

Отличительная особенность программы

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников 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.

Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- **наглядные** — показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры;
- **словесные** — описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
- **практические** — повторение движений, применение элементов соревнования.

Особенности организации образовательного процесса

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников 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.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха 8-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха 3-5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать.

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 несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают.

Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей, и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

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

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед.

«Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения.

Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями.

Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства.

В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Дети освобождаются от ряда лишних движений, сами движения становятся более экономичными, а тело – относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия – одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения – совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

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

Предложенный цикл состоит из 25 занятий. По мере освоения детьми данного материала или в связи с погодными условиями возможно повторение проведенных занятий с частичным усложнением или добавлением дополнительных заданий и игр.

Выбор места для занятий

Для начального обучения передвижению на лыжах, необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. На спортивной площадке надо сделать учебную лыжню — 100—150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема.

Если занятие проводится на учебной лыжне, то инструктор находится в середине круга, а если на склоне, то место инструктора на середине склона.

Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т.п.

Одежда и обувь ребенка

Одежда детей должна быть плотной, хорошо защищающей от ветра и не стесняющей движений. Во избежание перегревания не следует одевать детей слишком тепло. Для передвижения на лыжах можно рекомендовать комбинезон из водоотталкивающей ткани на утепленной подкладке или лыжный костюм. Под комбинезон или лыжный костюм одевается теплое белье или шерстяной костюм. Из головных уборов наиболее удобны вязаные шапки, шапки-ушанки (в ветреную погоду). На руки следует одевать шерстяные варежки, а поверх их кожаные или брезентовые рукавицы.

Для катания на лыжах используются ботинки на утепленной подкладке, с широкой носовой частью. В более холодную погоду следует надевать две пары шерстяных носков.

Подбор лыж и палок

Необходимо, чтобы лыжи и палки соответствовали росту ребенка. Если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки достигать подмышек. Пети на палках делаются такого объема, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах.

Методика обучения

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах.

Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах

(поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок.

При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки за пределы участка (в парк, на стадион, в лес). Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа). Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей.

Занятия состоят из трех частей: *вводной, основной и заключительной*.

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

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

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

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

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не опустит руки?».

Задачей *заключительной части* занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Обучение детей ходьбе на лыжах	Физические упражнения. Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры – эстафеты. Свободное катание.	Групповая

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой

несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности	В т.ч. практических
1	Краткая историческая справка о лыжных гонках.	1	-
2	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП в зале.	1	1
3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на улице.	1	1

4	Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б. Практические навыки по одеванию лыж.	1	1
5	Практические навыки по одеванию лыж.	1	1
6	Ступающий шаг.	1	1
7	Ступающий шаг. Повороты на лыжах на месте.	1	1
8	Повороты на лыжах на месте. Ступающий шаг.	1	1
9	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием.	1	1
10	Скользящий шаг. Закрепление материала.	1	1
11	Скользящий шаг. Закрепление материала.	1	1
12	Стойка лыжника, подъем после падения на снег. Повороты переступанием.	1	1
13	Подъем «лесенкой» на ровной площадке. Скользящий шаг.	1	1
14	Закрепления материала. Подъем «лесенкой». Скользящий шаг.	1	1
15	Подъем на склон «елочкой», спуск в низкой стойке. Скользящий шаг.	1	1
16	Развиваем выносливость (Лыжня России).	1	1
17	Закрепление материала. Спуски и подъем на склоне.	1	1
18	Закрепление материала. Спуски и подъем на склоне.	1	1
19	Спуск со склона в средней стойке.	1	1
20	Торможение. Спуски и подъем на склоне.	1	1
21-22	Занятия по ОФП в зале	1	1
	Итого	22	21

Требования к результатам освоения программы

К концу лыжного сезона дети овладевают:

- правильной ритмичной ходьбой на лыжах с активной работой рук;
- свободно поднимаются на склон «лесенкой», «елочкой»;

- спускаются со склона в разных стойках (высокой, средней, низкой);
- при спуске со склона тормозят «плугом»;
- свободно выполняют повороты на месте способом переступания;
- проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 1000 м.

Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах

№ п/п	Ф И. ребенка	Уровень владения техникой		
		скользящего шага	подъёма на гору	спуска с горы
1				
2				

Ходьба на лыжах (конец года):

2 балла - овладел техникой.

1 балл:- частично овладел техникой.

0 баллов - не овладел техникой.

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема	Цель	Содержание образовательной деятельности	Место и средства обучения, материал
Октябрь	1-я	Историческая справка о лыжах	Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта.	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта. Игры.	Место проведения: зал. Презентация
	2-я	Занятия по ОФП в зале	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать доброжелательность и взаимопомощь.	Занятия по общей физической подготовке. Упражнения. Игры. Эстафеты.	Место проведения: зал. Кроссовки. Физкультурное оборудование.
	3-я	Занятия по ОФП на улице	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать доброжелательность и взаимопомощь.	Занятия по общей физической подготовке. Упражнения. Игры. Эстафеты.	Место проведения: участок. Физкультурное оборудование.
	4-я	Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б. Практические навыки по одеванию лыж.	Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить, правильно брать и переносить лыжи к месту занятий, надевать и снимать лыжи.	Показ лыж, ботинок, креплений. Ознакомление с тем, как правильно необходимо брать лыжи и переносить их к месту занятий.	Место проведения: зал. Лыжи и весь инвентарь.

ноябрь	1-я	Практические навыки по одеванию лыж.	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать лыжи на снегу и снимать их.	Правильно брать лыжи, переносить к месту занятий на плече. Положить лыжи на снег – одна лыжа справа, а другая слева. Закрепить ноги в лыжные крепления. Стоя на лыжах, дети поочередно поднимают правую и левую ногу с лыжей, делают пружинистые приседания — «пружинку». Очистить лыжи мягкой тряпочкой после занятия и ставить их на место.	Место проведения: участок. Лыжный инвентарь.
	2-я	Ступающий шаг.	Обучение ступающему шагу, развитие «чувства лыж».	Показ и обучение ступающему шагу. Игровые упражнения на лыжах.	Место проведения: участок. Лыжный инвентарь
	3-я	Ступающий шаг. Повороты на лыжах на месте.	Учить поворотам на месте способом переступания, ступающему шагу с активной работой рук.	Обучение поворотам на месте способом переступания. Игровые упражнения и игры на лыжах.	Место проведения: участок. Лыжный инвентарь.
	4-я	Повороты на лыжах на месте. Ступающий шаг.	Продолжать учить поворотам на месте способом переступания, ступающему шагу.	Обучение поворотам на месте способом переступания. Игровые упражнения и игры на лыжах.	Место проведения: участок. Лыжный инвентарь.
декабрь	1-я	Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием.	Познакомить со скользким шагом. Закрепление поворотов на месте способом переступания; обходить предметы. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	При выполнении скользкого шага обратить внимание на перенос массы тела на опорную ногу. Игровые упражнения и игры на лыжах: «Веер», «Солнышко».	Место проведения: участок. Лыжный инвентарь.

	2-я	Скользкий шаг. Закрепление материала.	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	Скользкий шаг по прямой до 30 м. Повороты на месте и обратно.	Место проведения участка. Лыжный инвентарь.
	3-я	Скользкий шаг. Закрепление материала.	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	Ходьба по прямой скользящим шагом без палок, 50м на 6 подходов.	Место проведения участка. Лыжный инвентарь.
	4-я	Стойка лыжника, подъем после падения на снег. Повороты переступанием.	Познакомить со стойкой лыжника. Учить быстрому подъему после падения на снег. Закрепить в игровых упражнениях скользящий шаг. Закрепить повороты на месте способом переступания в разные стороны.	Показ стойки лыжника, падения - как правильно падать. Игровые упражнения и игры на лыжах:	Место проведения участка. Лыжный инвентарь.
январь	3-я	Подъем «лесенкой» на ровной площадке. Скользкий шаг.	Познакомить с подъемом на склон «лесенкой». Учить подъему (на ровной площадке). Закрепление скользящего шага, поворотов на месте в играх.	Подъем «лесенкой» - показать, как правильно поставить лыжи, чтобы подняться на склон.	Место проведения участка. Лыжный инвентарь.
	4-я	Закрепления материала. Подъем «лесенкой». Скользкий шаг.	Продолжать учить подъемом на склон «лесенкой». Закрепление скользящего шага, поворотов на месте в играх.	Подъем «лесенкой». Скользкий шаг. Повороты на месте в играх.	Место проведения участка. Лыжный инвентарь.

февраль	1-я	Подъем на склон «елочкой», спуск в низкой стойке. Скользящий шаг.	Познакомить с подъемом на склон «елочкой». Учить спуску со склона в низкой стойке. Закрепить навык широкого скользящего шага.	Подъем «елочкой» - показать, как правильно поставить лыжи, чтобы подняться на склон. Обучить спуску со склона в низкой стойке с различным положением рук.	Место проведения участка. Лыжный инвентарь.
	2-я	Развиваем выносливость. (Лыжня России)	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция 1000м без учета времени. Участие детей в соревнованиях.	Место Проведения участка, лес. Лыжный инвентарь.
	3-я	Закрепление материала. Спуски и подъем на склоне.	Закреплять навыки спуска со склона, подъемов. Закрепить навык различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Совершенствование навыков. Спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).	Место проведения участка. Лыжный инвентарь.
	4-я	Закрепление материала. Спуски и подъем на склоне.	Закреплять навыки спуска со склона, подъемов. Закрепить навык различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Совершенствование навыков. Спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).	Место проведения участка. Лыжный инвентарь.
март	1-я	Спуск со склона в средней стойке.	Ознакомление со спуском со склона в средней стойке, развитие навыка ритмичной ходьбы на лыжах.	Обучить спуску со склона в средней стойке. Скользящий шаг по прямой 50м.	Место проведения участка. Лыжный инвентарь.

	2-я	Торможение. Спуски и подъем на склоне.	Учить торможению «плугом» при спуске. Закрепить навык скользящего шага, навык спуска в средней и низкой стойке, поворотов на месте способом переступания, подъемов «лесенкой» и «елочкой».	Показ торможения при спуске способом – «плуг». Закрепление навыка скользящего шага, навыка спуска в средней и низкой стойках, поворотов на месте способом переступания.	Место проведения участок. Лыжный инвентарь.
	3-я	Занятия по ОФП в зале	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать доброжелательность и взаимопомощь.	Занятия по общей физической подготовке. Упражнения. Игры. Эстафеты.	Место проведения: зал. Кроссовки. Физкультурное оборудование.
	4-я	Занятия по ОФП в зале	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать доброжелательность и взаимопомощь.	Занятия по общей физической подготовке. Упражнения. Игры. Эстафеты.	Место проведения: зал. Кроссовки. Физкультурное оборудование.

Литература и средства обучения

Методическая литература

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.
2. Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.

Дополнительная литература для педагога

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1983г., 128 с.
2. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд.2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983г., 224 с.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», ООО «ТЦ СФЕРА», 2011 №7

Технические средства обучения

1. Магнитофон

Оборудование

1. Лыжи
2. Крепление
3. Обувь
4. Лыжные палки