

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»  
Протокол № 02 от 26.02.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ДО  
«Центр «СТЭК»  
Е.В. Михалёв  
Приказ № 12 от 26.02.2024 г.



дополнительная  
общеразвивающая программа  
**«Юный лыжник»**

Направленность:	<b>физкультурно-спортивная</b>
Уровень программы:	<b>стартовый</b>
Возраст обучающихся:	<b>6-8 лет</b>
Срок реализации:	<b>1 год (72 часа)</b>

Автор-составитель:  
Трушова А.Е., методист,  
заместитель директора по ИКТ

пгт. Краснокаменск, 2024 г.

## **Оглавление**

Раздел 1 . Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	7
1.4. Планируемые результаты .....	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы .....	10
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	11
2.4. Рабочая программа.....	12
2.5. Список литературы .....	13

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

### **1.1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный лыжник» (далее - Программа) соответствует требованиям действующих нормативных правовых актов и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные федеральным законодательством:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Центр «Спортивный, туристский, эколого-краеведческий».

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Программа физкультурно-спортивной направленности, стартового уровня состоит в том, что в неё входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

#### **Новизина**

Программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, что позволяет обучить детей способам сохранения и укрепления здоровья.

#### **Актуальность**

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для

работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на 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.

В настоящее время в нашем дошкольном учреждении появилась возможность приобщения дошкольников к лыжному спорту в условиях дополнительного образования, кружковой работе. Главная задача кружка состоит в том, чтобы помочь ребенку развиваться как уникальному существу, проявляющему свой спортивный потенциал, выбирающему при этом оптимальные виды деятельности.

В программе определены пути решения задач нравственного воспитания: уважительное отношение педагога к каждому ребенку, эмоционально – позитивное общение дошкольников.

**Адресат Программы** Программа составлена для обучающихся в возрасте от 6 до 8 лет. Набор в группу осуществляется согласно желанию родителей (законных представителей), желания самих детей на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних. Зачисляются учащиеся дошкольных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

*Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий обучающихся (дети группы риска, малообеспеченные, из многодетных семей и др.)*

Группа может быть сформирована как одновозрастная или разновозрастная, так и однополая или разнополая.

Количество обучающихся в группе от 10-15 человек.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест, и допущенных к занятиям по состоянию здоровья.

**Срок реализации Программы** составляет 1 год. На полное освоение Программы требуется 72 часа и включает теоретические знания и практическую работу.

#### **Формы и режим занятий**

Учебно-воспитательный процесс в рамках Программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Число занятий – 2 (1 час в неделю), продолжительность занятия 1 по 30 минут. Занятие проводится в спортивном зале площадью не менее 100 кв. м. и на стадионе.

Занятия проводятся в виде: тренировок, игр, бесед, соревнований, спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов.

## 1.2. Цели и задачи Программы

**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 Программы**

#### *Образовательные:*

- способствовать формированию знаний и умений о передвижении на лыжах;
- совершенствовать умения и технические приемы при передвижении на лыжах.

#### *Развивающие:*

- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать условия для развития познавательных процессов в области лыжного спорта;
- создать условия для развития мышления, памяти, внимания, воображения;
- создать условия для развития умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
- создать условия для развития коммуникативных навыков, работа в команде;

#### *Воспитательные:*

- создать условия для воспитания волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- создать условия для воспитания черт спортивного характера;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни; привить способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

### 1.3. Содержание Программы

#### Учебный план

№п/п	Вид подготовки	Всего часов	Часы по годам обучения		Форма аттестации/контроля
			Iгод		
			Теория	Практика	
1	Введение	2	2		беседа
2	Легкая атлетика	30	2	28	тестирование
3	Лыжная подготовка	20	2	18	тестирование
4	Спортивные игры	16	1	15	тестирование
8	Итоговое занятие	4	2	2	беседа
	Всего часов		9	63	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>			

Для осуществления программы в детском саду созданы все условия, обеспечивающие эффективное решение задач физического воспитания и лыжной подготовки:

1. Для проведения образовательной деятельности в зале выделено время и представлены:

- Спортивно – оздоровительный комплекс, состоящий из гимнастической стенки, спортивных матов, набора скамеек, мячей, гимнастических палок, тренажеров и другого инвентаря;

- На территории детского сада определены и размечены беговые дорожки, объекты лыжни;

- Соблюдается режим дня, питания, спортивной деятельности детей.

#### **1.Раздел «Легкая атлетика» (30ч.)**

*Теоретические занятия (2ч.):* осуществляется совершенствование систем и функций организма детей, овладение дошкольниками различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества.

*Практические занятия(28ч.):* В этом разделе используются упражнения:

- Ациклического характера: силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры.

- Циклического характера: повторные пробежки 150-200 м, подвижные игры, бег низкой интенсивности, специальные беговые и прыжковые упражнения.

В беге предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжать бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками

и др. добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет до 3 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в беге на скорость (20 – 30 – 60 м). При обучении детей прыжкам в длину с места учим рассчитывать точность приземления в определенное место, группироваться в полете и выбрасывать вперед ноги, соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть. Предлагаем игровые упражнения: «кто дальше прыгнет?», «допрыгни до игрушки» и т.д. В метании вдаль у детей недостаточно развит глазомер и координация движений, поэтому учим и тренируем сочетать замах с броском при метании, развиваем глазомер, используя разные виды метания вдаль: из - за головы, правой и левой рукой, снизу и тд.

## **2.Раздел «Лыжная подготовка»(20ч.)**

*Теоретические занятия (2ч.):* направлен на оздоровление, физическое развитие, закаливание, совершенствование функций дыхательной системы, развитие выносливости.

*Практическая часть (18ч.):* Дети учатся ходить на лыжах ступающим шагом по прямой; идти вслед за воспитателем скользящим шагом; идти по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом; пройти, приседая, под воротцами, стараясь не сбить их; идти на лыжах на согнутых ногах; взбираться на горку с небольшим уклоном и спускаться, слегка согнув ноги в коленях.

## **3. Спортивные игры - эстафеты.(16ч.)**

*Теоретические занятия (1ч.):*Правила спортивных игр. Тактика. Специфика игр – эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сведена к минимуму. В линейных эстафетах участники перемещаются прямолинейно, выстроившись в колонну. Игра – эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят игровое задание. Во встречных эстафетах команда делится на две равные части и располагается на противоположные сторонах площадки. По сигналу выполнение игрового задания начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части команды и встает в конец строя. Эстафета продолжается до тех пор, пока части команд не поменяются местами или не окажутся на своей стороне в первоначальном построении. В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или, стоя с кругу на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

*Практическая часть (18ч.):*Подвижные игры , эстафеты.

## 1.4. Планируемые результаты

### *предметные:*

- создание представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития
- обучение терминологии дисциплины «лыжные гонки» лыжного спорта;
- обучение техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- использование средств лыжного спорта в досуговой деятельности;
- умение соблюдать правила безопасности во время занятий лыжными гонками;

### *метапредметные:*

- развитие физических качеств лыжника;
- укрепление здоровья;
- расширение функциональных возможностей организма;
- развитие познавательных процессов в области лыжного спорта;
- развитие мышления, памяти, внимания, воображения;
- развитие умений эффективности решения проблемных ситуаций и выхода из непредвиденной ситуации;
- развитие коммуникативных навыков, работа в команде;

### *личностные:*

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график**

Организация занятий по данной Программе определяется календарным учебным графиком и соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

<b>Этапы образовательного процесса</b>	
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	36 недель
Внутренний контроль	По графику
Продолжительность учебной недели	2 раза в неделю по 1 часа.
Продолжительность Программы	72 часа
Итоговая аттестация	по окончании Программы

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническая база и объекты инфраструктуры:**

- лыжная трасса;
- лыже-роллерная трасса;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт оборудованный;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

#### **Кадровое обеспечение**

Программа осуществляется педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

## Информационное обеспечение

1. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] .URL: <https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/7-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-hody-tehnika-peredvizheniya-na-lyzhah-pod-yomy-tormozheniya-povoroty?ysclid=ltxvieodoo80827705>;
2. Моя лыжня [Электронный ресурс] .URL: <http://моялыжня.рф/>;
3. Беголыжник.РФ [Электронный ресурс] .URL: <https://беголыжник.рф/?ysclid=ltxv11oi33652362243>

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

С целью установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемыми результатами, проводится аттестация обучающихся.

Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ ДО «Центра «СТЭК».

Для полноценной реализации данной Программы используются следующие виды контроля:

**Итоговая аттестация** – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы. Проводится в сроки, установленным календарным учебным графиком. Результаты аттестации оформляются «Протоколом аттестации обучающихся» (Приложение 1).

Также предусмотрен **Текущий контроль** - проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с вновь прибывшими обучающимися.

Далее текущий контроль проводится тренером-преподавателем на последующих занятиях в соответствии с рабочей программой по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов.

Диагностика проводится в форме индивидуальных и фронтальных исследований при выполнении детьми специально разработанных заданий. Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастнополовых нормативов.

1. Бег на 10 метров с хода

*Цель:* определение скоростных качеств.

2. Бег на 30 метров

*Цель:* определение скоростных качеств.

3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя

*Цель:* определение силы и координации.

#### 4. Прыжок в длину с места (интегральный тест)

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

#### 5. Наклон туловища вперед из положения сидя

Цель: определение гибкости.

#### 6. Метание мешочка с песком вдаль

Цель: определение ловкости и координации. Анализ динамики показателей физической подготовленности детей

Динамика оценивается так:

- *Положительная*, если в конце образовательного периода отмечена прибавка

величин показателей физической подготовленности;

- *отрицательная*, если результаты тестирования ухудшились (уменьшение величин по сравнению с исходными данными);

- *отсутствие динамики*, если величины показателей не изменились.

Для оценки темпа прироста показателей физических качеств используется формула В.И. Усакова:

$$W = \frac{V_2 - V_1}{0.5} \cdot 100, \text{ где}$$

W – темп прироста показателей,

%; V<sub>1</sub> - исходный уровень;

V<sub>2</sub> - конечный уровень.

Формулу В.И. Усакова следует использовать для оценки динамики результатов интегративного теста – прыжка в длину с места.

### 2.4. Рабочая программа

Рабочая программа является приложением к Программе и представлена в Приложении 3.

## 2.5. Список литературы

### *Литература для педагога:*

1. Алябова Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
2. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Средняя группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 192 с.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
4. Успех. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Н.Герасимова и др; науч.рук. А.Г. Асмолов; рук.авт. коллектива Н.В.Федина. – М.: Просвещение, 2011. – 303 с.

### *Литература для учащихся:*

5. Правила соревнований по лыжным гонкам. – Минск.: Полиграфический центр МВД, 2008. – 100 с.
6. Правила соревнований по лыжным гонкам. – Минск.: Полиграфический центр МВД, 2008. – 100 с.

ПРОТОКОЛ

результатов \_\_\_\_\_ аттестации обучающихся  
 (промежуточной, итоговой)  
 20 \_\_\_\_/20 \_\_\_\_ учебного года  
 по дополнительной общеобразовательной программе

\_\_\_\_\_ (наименование программы)  
 Учебная группа \_\_\_\_\_ года обучения  
 Дата проведения \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_  
 Форма аттестации \_\_\_\_\_

№п/п	Фамилия, имя обучающегося	Оценка результатов (уровень)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		

По результатам аттестации обучающихся:

Всего аттестовано: \_\_\_\_\_ чел.  
 Высокий уровень: \_\_\_\_\_ чел.  
 Средний уровень: \_\_\_\_\_ чел.  
 Низкий уровень: \_\_\_\_\_ чел.

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / / \_\_\_\_\_

**Шкала оценки темпов прироста физических качеств  
детей дошкольного возраста**

<b>Темпы прироста в %</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	Недостаточный	За счет естественного роста
8-10	Низкий	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
11-15	Средний	За счет естественного роста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями
Свыше 15	Высокий	За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания

**Средние возрастно-половые значения показателей развития  
физических качеств детей 4-7 лет**

<b>Показатели</b>	<b>Пол</b>	<b>Возраст</b>		
		<b>6 лет</b>	<b>7 лет</b>	<b>8 лет</b>
Скорость бега на 10 м (с)	Мальчики	2,6-2,1	2,5-1,8	2,3-1,7
	Девочки	2,8-2,2	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30 м (с)	Мальчики	8,8-7,0	7,6-6,5	7,0-6,0
	Девочки	9,1-7,1	8,4-6,5	8,3-6,3
Дальность броска набивного мяча весом 1 кг (см)	Мальчики	165-260	215-340	270-400
	Девочки	140-230	175-300	220-350
Длина прыжка с места (см)	Мальчики	82-107	95-132	112-140
	Девочки	77-103	92-121	97-129
Величина наклона туловища вперед из положения сидя (см)	Мальчики	4-7	5-8	6-9
	Девочки	6-9	7-10	8-12
Дальность броска мешочка с	Мальчики	4,0-6,0	4,5-8,0	6,0-10,0

песком правой рукой (м)	Девочки	3,0-4,5	3,5-5,5	4,0-7,0
	Мальчики	2,5-4,0	3,5-5,5	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	Девочки	2,5-3,5	3,0-5,0	3,5-5,5
	Мальчики	1,0-1,5	1,5-2,0	2,0-2,5
Продолжительность бега в умеренном (медленном темпе) (мин)	Девочки	1,0-1,5	1,5-2,0	2,0-2,5

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ, ТУРИСТСКИЙ, ЭКОЛОГО-  
КРАЕВЕДЧЕСКИЙ»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом  
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБОУ ДО «Центр «СТЭК»

\_\_\_\_\_  
Е.В. Михалёв  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе

**«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»**

на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

Учебная группа \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель  
/педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

пгт. Краснокаменск

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «Юный лыжник»

№ п/п	Кол-во часов	Дата	Тема	Цель	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/ материал
1	1		Историческая справка о лыжах	Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить историей возникновения лыж, лыжными видами спорта	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта	Фотографии Слайды
2	2		Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б.	Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале	Лыжи и весь инвентарь
3	5		Занятия по ОФП.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты. Экспандеры Гантели 0,5 кг
4	2		Тестовые нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 2. Тройной прыжок с двух на две с места 3. Упражнения на гибкость	
5	5		Занятия по ОФП в зале	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Маты, Экспандеры, Гантели 0,5 кг
6	3		Практические навыки по надеванию лыж	Учить детей находить свои лыжи, брать надеванию их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их	Знакомство и практические навыки по надеванию лыж, лыжных палок	Лыжный инвентарь

				на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.		
7	2		Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг	Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку). Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок»	Лыжный инвентарь
8	2		Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно	Лыжный инвентарь
9	3		Скользящий шаг	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов	Лыжный инвентарь
10	3		«Скандинавская» ходьба	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. .	Ходьба «скандинавская» до 500 м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка	Лыжный инвентарь
11	3		Ходьба скользящим шагом с палками передвижении на лыжах	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок . Попеременный двухшажный ход	Лыжный инвентарь
12	2		Совершенствуем попеременный двухшажный ход	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами	Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4.	Лыжный инвентарь

				Безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.		
13	4		Работа в зале над ОФП	Развивать физические качества. Развивать Координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Общая физическая подготовка, Гим. упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.	Маты Гантели экспенеры
14	1		Промежуточные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух ног, упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.	
15	3		Лыжная прогулка	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.	Лыжный инвентарь
16	2		Закрепление материала. Спуски и подъемы на пологом	Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка различных видов шагов. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)	Лыжный инвентарь

17	3		Спринтерские дистанции	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов.	Прямые участки дистанции
18	3		Развиваем выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.	Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности	Лыжный инвентарь
19	5		Лыжная прогулка	Совершенствование умений технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета	Лыжный инвентарь
20	2		Экскурсия на лыжную базу	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода	Лыжный инвентарь Мес проведения: лыжная база
21	5		Лыжная прогулка	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения движений	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.	Лыжный инвентарь Мес проведения: лыжная база

22	3		Лыжная прогулка	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Дистанция 2000 м. по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени	Лыжный инвентарь
23	2		Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Соревнования на дистанцию 2000м по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь Мес проведения: территория детского сада
24	2		Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного	Лыжный инвентарь
25 26	3		Лыжные прогулки	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения. зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.	Лыжный инвентарь Мес проведения: территория детского сада