

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №157 г. Челябинска»

454080 Челябинск, ул. Татьянической, 12-в, тел. 8 (351)265-70-89, e-mail: [kinder.157@yandex](mailto:kinder.157@yandex)  
454080 Челябинск, ул. Витебская, 2-а, тел. 8(351) 265-41-55

СОГЛАСОВАНО:  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ «ДС № 157 г. Челябинска»  
«31» августа 2022 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ « ДС № 157  
г. Челябинска  
Е.А. Волынкина  
приказ № 1  
от «31» августа 2022 г.

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 157 г. Челябинска"

Подписано цифровой подписью  
Волынкина Елена Анатольевна

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Обучение детей ходьбе  
на лыжах»**

(для детей старшего дошкольного возраста)

Составитель: Боровинских Марина Николаевна,  
инструктор по физической культуре

**Челябинск**

## СОДЕРЖАНИЕ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	4
1.3	Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет	4
1.4	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.	5
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1	Общие положения	7
2.2	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	8
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	11
3.1	Развивающая предметно-пространственная среда	11
3.2	Планирование образовательной деятельности	12
3.3	Календарно-тематическое планирование	15
	Литература	25
	Приложение	26

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

В последние годы в нашей стране отмечена тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. В результате многочисленных исследований выявлено, что среди детей дошкольного возраста практически здоровыми признаются немногие, около 14-15%. Уже в дошкольном возрасте у 15-20% детей выявляются хронические заболевания, которые проявляются в большей или меньшей степени во время последующей жизни. Более чем у 50% детей наблюдаются функциональные отклонения от нормы. Около 60% детей младшего школьного возраста имеют высокий уровень нарушения адаптационных систем организма, а их иммунная система работает в режиме перенапряжения. Неслучайно забота

о сохранении здоровья детей становится предметом особого внимания педагогов. Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей: "Мороз не велик, а стоять не велит" Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные

возможности организма, расширяющие функциональные резервы. В В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям дошкольного возраста, и указывал, что лыжи - прекрасное средство физического развития ребенка. 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

Программа предусматривает выход детей в лесопарковую зону с целью использования ближайшего рельефа лесопарковой зоны в формировании умений и навыков ходьбе на лыжах. Посещение детьми «МБУ СШОР №5 по лыжным гонкам г. Челябинска», музея памяти Уральских лыжных батальон расположенного в здании школы, городской лыжной базы. Процесс обучения протраивается с преобладанием игрового метода и игровых упражнений преимущественно на свежем воздухе. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** Дополнительной программы «Обучение детей ходьбе на лыжах» для детей старшего дошкольного возраста обусловлен положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности детей требует увеличения их двигательной активности, расширения внеплановой физкультурно – оздоровительной и спортивной работы. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Программа «Обучение детей ходьбе на лыжах» для детей старшего дошкольного возраста составлена в соответствии с ФГОС ДО, на основе программы Голощекина М.П. Лыжи в

детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997 г.

## **1.2. Цели и задачи реализуемой программы**

### **Цель:**

Обеспечение двигательной активности детей через организацию и проведение спортивно-оздоровительной деятельности МБДОУ, обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем), создание условий для разностороннего физического развития.

### **Задачи :**

1. Создание условий для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании.
2. Овладение основами техники передвижения на лыжах
3. Всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств.
4. Обогащение представлений о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
5. Воспитание положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность. Отличительной особенностью Программа «Обучение детей ходьбе на лыжах» предусматривает выход детей в лесопарковую зону используя рельеф местности, так же в процесс обучения входит, посещение детьми спортивной школы по лыжным гонкам, музея , городской лыжной базы, проведение меж групповых соревнований посвященных Уральским лыжным батальонам.

## **1.3. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности:**

1. Сформированы представления о зимних видах спорта, заложены основы воспитания положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность.
2. Воспитанники могут контролировать и управлять своими движениями.

### **К концу года дети должны знать:**

правила безопасности при лыжных прогулках;  
название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона;  
проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 2000 м.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **По окончании первого года обучения обучающийся должен *знать*:**

- элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря.

#### ***уметь*:**

- строится и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок.

- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500 метров.

**иметь навыки:**

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов.
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону.- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу.

**По окончании второго года обучения обучающийся**

**должен знать:**

- влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье.
- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на уроках лыжной подготовки..

**уметь:**

- самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку
- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах.
- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двухшажный ход на месте.
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом.
- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способами.

**иметь навыки:**

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 г
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону.
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.
- выполнять подъем «лесенкой»

**К концу обучения у детей :**

1. Развиты физические качества и обеспечен высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями, состоянием здоровья детей;
2. Сформированы морально-волевые качества: выносливость, настойчивость, самостоятельность.
3. Развиты функциональные возможности организма (сердечно-сосудистая, дыхательная и кровеносная системы) и повышение работоспособности.

**1.4. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе**

Мониторинг проводился на основе методических рекомендаций Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года. Результаты мониторинга заболеваемости ведется ежемесячно.

**Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.**

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола Фиксируется общее время бега.

**Проба «Ром Берга» в пяточно-носочном положении.**

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны. Фиксируется время устойчивости в этой позе.

**Протокол физической подготовленности и двигательных навыков**

**воспитанников**

Педагог \_\_\_\_\_

Дата: н.г. \_\_\_\_\_ к.г. \_\_\_\_\_

№	Ф.и. ребенка	Статическое равновесие		Бег 3*10		Общий балл	
		Н.г.	К.г	Н. г.	К. г	Н. г.	К. г
1							
2							
3							
4							

Поскольку на сегодняшний день не существует единых, современных количественных показателей физической подготовленности, мы предлагаем в процессе диагностики сделать акцент на качественные показатели, характеризующие двигательные умения детей.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

Высокий уровень - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

Средний уровень - ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

Низкий уровень - наличие значительных ошибок (несформированная техника движения)

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Общие положения

#### Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и на Южном Урале. Спортивная школа г. Челябинска по лыжным гонкам
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях
3. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, при передвижении попеременным двухшажным ходом. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.
4. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена занимающегося. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

#### Практическая подготовка

1. **Общая физическая подготовка.** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, общей выносливости. Элементы спортивных и подвижных игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.
2. **Специальная физическая подготовка.** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног.
3. **Контрольные упражнения и соревнования.** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

### 2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

#### Условия обучения ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.). Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха – 8-12°C, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха – 3-5°C и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. 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, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и 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. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми – 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

С детьми 5-7 лет занятия проводятся со всей группой, один раз в неделю.

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.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого – защищенная от ветра территория, или участок детского сада. На этом участке 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 педагог находится в середине круга, а если на склоне, то место педагога на середине склона.

Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п. К уходу за учебной лыжней и склоном можно привлечь родителей. В этом могут принять участие и дети подготовительной к школе группы.

### **Ходьба на лыжах**

В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со старшей группы, но если есть условия, то можно начинать ходьбу на лыжах с детьми более раннего возраста. Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Прежде всего педагог учит детей исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед. Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах — поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация ходьбы на лыжах. В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный двухшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», лесенкой». Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, канавки и др.). Скорость передвижения и устойчивость ребенка обеспечивается при этом выбором наиболее рациональной для данных условий стойкой. Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

### **Характеристика ходьбы на лыжах**



При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе.

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. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

«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. Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг – ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Скользкий шаг – скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

Попеременный двухшажный ход – цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются.

Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка – скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова.

Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются и рука свободно выносится вперед. Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении.

Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.

Повороты можно выполнять под счет: воспитатель считает до шести – ребенок за это время делает полный поворот.

Поворот махом в работе с детьми дошкольного возраста используется редко. Этот поворот можно выполнять направо или налево на 180°. Из исходного положения – основная стойка лыжника – ребенок переносит вес тела на одну из лыж, например, правую. Левая нога с лыжей сгибается в колене и поднимается вперед-вверх, затем переносится налево-назад. Лыжная палка при этом ставится за пятку правой лыжи. Правая нога с лыжей обносится вокруг левой и, поворачиваясь, ребенок опускает ее на снег, рядом с левой лыжей.

Поворот прыжками, и особенно поворот в движении (рулением, махом), в работе с дошкольниками не используется.

Подъемы. По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения – попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой».

На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.

Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при преставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Детям дошкольного возраста доступен подъем «полуелочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется.

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений – в основной, высокой, низкой стойках.

Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая – для увеличения скорости, высокая – на пологих склонах для отдыха мышц ног.

В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое.

В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется.

Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15°, длина ската до 20 м.

Высоту склона определяют с помощью эклиметра, который может сделать каждый воспитатель. Для этого школьный транспортир прикрепляется на прямоугольный кусок фанеры и у риски транспортира прибавляется гвоздик, к нему привязывается нитка с грузом. На вершине холма вбивается шест высотой, равной росту воспитателя. У основания склона воспитатель, держа эклиметр в руках, нацеливается на верхушку шеста. Отклонение нитки с грузиком будет показывать высоту склона.

<p>Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами.</p> <p>Торможение выполняется «плугом», «упором» («полуплугом») и боковым соскальзыванием. При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «плуг» для торможения на пологих склонах.</p> <p>Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.</p> <p>Торможения «плугом», боковым соскальзыванием в работе с дошкольниками не применяются.</p> <p>На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Воспитателю необходимо научить детей преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы: перешагивание прямо и боком, переход ступающим шагом или «лесенкой».</p>	
--	--

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

Спортивный инвентарь	<p>Мячи резиновые диаметром: 10см-15шт, 20см-25шт</p> <p>Мяч «Ежик»- 12шт</p> <p>Коврик туристический -12шт</p> <p>Мяч «Фитбол»-15шт</p> <p>Скамейка гимнастическая -2шт</p> <p>Обручи диаметром: 90см-10шт, 70см-10шт ,50см-20шт</p> <p>Дорожка мат -1шт</p> <p>Конус с отверстиями -6 шт</p> <p>Скакалка короткая- 15шт</p> <p>Стена гимнастическая деревянная -4 пролета</p> <p>Палка гимнастическая короткая -20шт</p> <p>Гантели детские -30шт</p>
----------------------	---

Мешочки с песком 150гр -20шт  
 Лыжи пластиковые короткие-12шт  
 Рефлекторные, резиновые коврики  
 Толстая веревка или шнур-2шт  
 Резинка-прыгалка -3шт  
 Гимнастические палки-15шт  
 Иллюстрации с видами спорта.  
 Лыжи деревянные  
 Ботинки лыжные  
 Мяч футбольный  
 Мяч баскетбольный

#### 3.2. Планирование образовательной деятельности

Данная программа рассчитана на детей 5-7 – летнего возраста. В настоящей программе выделены 3 этапа:

1- подготовительный этап включает легкую атлетику и подвижные игры.(сентябрь, октябрь, первая половина ноября)

2 этап - обучение детей ходьбе на лыжах (вторая половина ноября, декабрь, январь, февраль)

3 этап- переходный включает легкую атлетику и подвижные игры (март, апрель, май). На первый этап принимаются дети, допущенные по состоянию здоровья. Учитываются психофизиологические и возрастные особенности детей. Рекомендуемое количество детей для более эффективного обучения составляет 10 человек. Срок реализации программы «Обучение ходьбе на лыжах» - 2 года.

### **Формы и режим занятий:**

**Формы занятий** - теоретические, экскурсионные

- практические: учебно-тренировочные занятия и соревнования. Занятия проводятся на свежем воздухе, зале - 2 занятия в неделю.

Старшая группа 25 минут.

Подготовительная к школе группа – 30 минут.

<b>Наименование услуги</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Количество о детей</b>	<b>Длительность занятия (минуты)</b>	<b>Количество занятий в неделю на одну группу</b>	<b>Количество занятий в месяц на одну группу</b>
Проведение занятий спортивной направленности «Ходьба на лыжах»	Групповая	10	25-30	2	

### **Учебный план**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Способствовать</b>	<b>Критерии</b>	<b>Всего</b>
		<b>формированию знаний, умений, навыков</b>	<b>оценивания</b>	<b>часов</b>

<b>Теоретическая</b>				
<b>1</b>	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и на Южном Урале. (Спортивная школа г. Челябинска по лыжным гонкам, лыжная база)	Знать порядок и содержание работы секции; значение лыж в жизни человека, эволюцию лыж	Знать где можно взять лыжи для личного пользования	<b>1</b>
<b>2</b>	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила обращения с лыжами. Правила ухода за лыжами и их хранение.		<b>2</b>
<b>3</b>	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	Основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.		<b>2</b>
<b>4</b>	Закаливание, гигиена спортсмена	Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника		<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>6</b>
<b>Практическая</b>				
	Общая физическая подготовка	Выполнять упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости	Самостоятельное составление комплекса упражнений	<b>2</b>
	Игры и игровые упражнения на лыжах	Знать и уметь играть в игры	Организация игры	<b>8</b>
	Специальная физическая подготовка	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Уметь выполнять торможение «плугом», «упором», падением, повороты на месте и в движении.	1. Повороты на месте; 2. Повороты в движении 3. Торможения разными способами	<b>6</b>
	Кроссовая подготовка	Пробегать в равномерном темпе до 3-5 мин.	Бег от 500 до 800 метров	<b>3</b>
	Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом	Скользкий шаг	<b>14</b>

	Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам	Соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочные соревнования; соревнования районного уровня	4
				33
				4

**Годовой календарный учебный график**

**Средства**

подготовки	Месяцы года									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
Количество занятий	8	8	8	8	4	8	8	8	6	68
Количество соревнований и контрольных		1				2			1	4



### 3.3 Календарно-тематическое планирование

Месяц	Занятие	Тема	Цель	Планируемая	Средства
				Содержание образовательной деятельности	обучения/ материал
Сентябрь	1-2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и на Южном Урале. (Спортивная школа г. Челябинска по лыжным гонкам, лыжная база)	Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с историей возникновения лыж, сооружениями, связанными с лыжами, лыжными видами спорта	Рассказ о лыжах. История возникновения. Где, в городе Челябинске, можно заниматься лыжными гонками. Лыжные виды спорта	Фотографии  Слайды
	3-4	Занятия по ОФП.	Способствовать развитию физических качеств, координации движения, ловкости. Воспитывать уважение, дружелюбие к товарищам в команде	Занятия на воздухе на развитие физических качеств. 1. Прыжки с мячом между ног 2. Передача мяч над головой 3. Передача мяча между ног	Игры. Эстафеты. Мячи





	<b>5-6</b>	Занятия по ОФП.	Способствовать развитию физических качеств, координации движения, ловкости.	Занятия на воздухе на развитие физических качеств. 1 Передача в парах. 2. Попади в цель	Элементы футбола Мячи
	<b>7-8</b>	Занятия по ОФП.	Способствовать развитию физических качеств, быстроту реакции на сигнал, ловкости, внимания.	Занятия на воздухе. Выполнение упражнений с мячом по свистку	Футбол по упрощенным правилам Мячи
<b>Октябрь</b>	<b>9-10</b>	Тестовые нормативы Тесты на определение скоростно-силовых показателей:	Определить уровень физической подготовленности.	Занятия на воздухе	1. Челночный бег 7 м на 3 2. Прыжок в длину с места
	<b>11-12</b>	Занятия по ОФП	Способствовать развитию физических качеств быстроты, силы ног. Способствовать воспитанию волевых качеств.	Бег, ходьба обычная. ОРУ, прыжки в длину с места на двух ногах. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игры Эстафеты
	<b>13-14</b>	Занятия по ОФП	Способствовать развитию физических качеств быстроты. Способствовать воспитанию отзывчивость на слова взрослого.	Смешенное передвижение бег, ходьба. ОРУ.	Элементы футбола
	<b>15-16</b>	Занятия по ОФП	Способствовать развитию	Бег, ходьба обычная.	Эстафеты, игры
			физических качеств быстроты, силы, общей	ОРУ 1. Чье звено	

			выносливости. Способствовать воспитанию волевых качеств	быстрее 2. Поменяй предмет 3. Пролезь в обруч 4. Подвижная игра 5. «Ловишка с приседанием»	
<b>Ноябрь</b>	<b>17-18</b>	Экскурсия в Спортивную школу по лыжным гонкам №5 г. Челябинска	Повысить интерес детей к занятиям лыжами		
	<b>19-20</b>	Знакомство с инвентарем и правилами по технике безопасности в спортзале. Лыжи и весь инвентарь.	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	Лыжи и весь инвентарь.
	<b>21-22</b>	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	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж	Лыжный инвентарь
			их, одевать и снимать.		
	<b>23-24</b>	Повороты на лыжах на	Познакомить со скользящим	Учить делать выполнять	Лыжный инвентарь

		месте. Ступающий и скользящий шаг.	шагом. Развивать «чувство лыж».  Развивать равновесие.	повороты переступанием; обходить предметы Упражнения на лыжах:  «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево и 5 шагов вправо). Повороты на лыжах на месте. «Веер», «Солнышко», «Ступающий шаг без палок» Подвижная игра «Пройди, не задень».	
Декабрь	25-26	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 Подвижная игра Ходьба парами, тройками.	Лыжный инвентарь
	27-28	Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	Упражнения на лыжах: «пружинка»,	Лыжный инвентарь
				поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжами, переступание и прыжки на лыжах.	

			Скользкий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно	
29-30	Ходьба скользящим шагом	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом. Учить попеременному двухшажному ходу. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Упражнения на лыжах: «пружинка», попеременная работа руками стоя на одной ноге вторая отставлена назад на носок. Ходьба по прямой скользящим шагом. Попеременным двухшажный ход. «Самокат»  Подвижная игра <i>«Попади в цель».</i>	Лыжный инвентарь
31-32	Попеременно двухшажный ход	Формировать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при	Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, повороты на месте «Веером» в правую и левую сторону	Лыжный инвентарь
		передвижении на лыжах.	Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4раза  Подвижная игра на	

				лыжах <i>Трамвай.</i>	
Январь	33-34	Лыжная прогулка	Способствовать формированию 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 Подвижная игра <i>Ходьба парами, тройками.</i>	Лыжный инвентарь.
	35-36	Спуски и подъем на пологом склоне	Способствовать формированию навыка спуска в высокой стойке со склона, подъемов «лесенкой» и «елочкой», Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	На пологом уклоне: спуски и подъемы. Спуск в высокой стойке, подъем («лесенкой» и «елочкой») Подвижная игра на лыжах	Лыжный инвентарь

				<i>Не урони.</i>	
<b>Февраль</b>	<b>37-38</b>	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 30 м. по 8 подходов. Подвижные игры на лыжах. <b>«Через препятствие»</b>	Прямые участки дистанции
	<b>39-40</b>	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 2000 м. без учета времени по пересеченной местности Подвижные игры на лыжах.	Лыжный инвентарь
	<b>41-42</b>	Контрольные нормативы Определить уровень физической подготовленности..	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Соревнования на дистанцию 500 м по пересеченной местности. Подвижные игры на лыжах.	Лыжный инвентарь
				<b>«Сороконожки.»</b>	

		Место проведения: Территория лыжной базы			
	43-44	Соревнования, посвященные Уральским лыжным батальонам Территория лыжной базы		Соревнования на дистанцию 500 м Игры на лыжах <i>Поменяй флажки.</i>	Лыжный инвентарь
Март	45-46	Лыжная прогулка	Способствовать формированию 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
	47-48	Лыжные прогулки	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.	Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Подвижные игры на лыжах.	Лыжный инвентарь



	<b>49-50</b>	Занятия по ОФП	Способствовать развитию физических качеств быстроты, силы, общей выносливости. Способствовать воспитанию волевых качеств	Бег, ходьба обычная. ОРУ Подвижные игры	Эстафеты, игры
	<b>51-52</b>	Поход	Способствовать развитию физических качеств силы, общей выносливости. Способствовать воспитанию волевых качеств	Смешенное передвижение бег, ходьба. Подвижные игры	Спортивный городок (у стадиона Е.Елесиной)
<b>Апрель</b>	<b>53-54</b>	Занятия по ОФП.	Способствовать развитию физических качеств, координации движения, ловкости, внимания.	Бег, ходьба обычная. ОРУ элементы спортивной игры в футбол	Футбол по упрощенным правилам Мячи
	<b>55-56</b>	Поход	Способствовать развитию физических качеств силы, общей выносливости. Способствовать воспитанию волевых качеств	Смешенное передвижение бег, ходьба стадион «Инга»	Подвижные игры
	<b>57-58</b>	Занятия по ОФП.	Способствовать развитию физических качеств (силы ног, меткости, общей выносливости)	Бег, ходьба обычная. ОРУ 1. Кто дальше прыгнет 2. Попади в цель	Игровые упражнения
				3. Чья команда быстрее	
	<b>59-60</b>	Занятия по ОФП.	Способствовать развитию	Бег, ходьба обычная.	Подвижные игры,

			физических качеств, координации движения, ловкости, быстроты, внимания.	ОРУ Элементы баскетбола 1. Передача мяча в парах, по кругу 2. Забрасывание мяча в корзину	элементы спортивных игр.
<b>Май</b>	<b>61-62</b>	Занятия по ОФП.	Способствовать развитию физических качеств, координации движения, ловкости, внимания.	Бег, ходьба обычная. ОРУ Элементы баскетбола	Подвижные игры, элементы спортивных игр.
	<b>63-64</b>	Занятия по ОФП.	Способствовать развитию физических качеств, координации движения, ловкости, внимания.	Бег, ходьба обычная. ОРУ Баскетбол	Баскетбол по упрощенным правилам
	<b>65-66</b>	Поход	Способствовать развитию физических качеств силы, общей выносливости. Способствовать воспитанию волевых качеств	Смешенное передвижение бег, ходьба до стадион Е.Елесиной	
	<b>67-68</b>	Тестовые нормативы	Определить уровень физической подготовленности.	Занятия на воздухе	1. Челночный бег 10 м на 3 2. Статическое равновесие

## Литература

1. Адашкявичене Э.Й.«Спортивные игры и упражнения в детском саду» -М.:Просвящение, 1992.-159с. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1972-95с.
2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
3. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997г.
4. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2011.
5. КенеманА.В. , Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М.:Просвящение, 1978.-272с.
6. ШармановаС., ФедороваА., ЧереповЕ., «Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие.- Челябинск:УралГАФК, 2001г
7. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение,1986.

### **Игры на снегу.**

#### ***Пройди, не задень.***

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. 6 конусов расположенных на снегу по прямой на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

#### ***Трамвай.***

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за шнур (это – трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях. Встречаясь, расходятся только вправо.

Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

#### ***Ходьба парами, тройками.***

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном темпе движения.

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

#### ***Попади в цель.***

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

#### ***Поменяй флажки.***

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяет цветные флажки.

### ***Будь внимателен.***

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

### ***Через препятствие.***

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.

Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка, пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

### ***Сороконожки.***

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м – линия финиша, каждой команде дается по одному шнуру, Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша, напуская шнур.

Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

### ***Не урони.***

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

***Попади в цель.***

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.