

**Содержание.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Целевой раздел Программы.**  1.1. Направленность  1.2. Новизна  1.3. Актуальность  1.4. Цели и задачи  1.5. Отличительные особенности  1.6. Возраст  1.8. Срок реализации  1.9. Формы и режим занятий  1.10. Ожидаемый результат  **2. Организационно – педагогические условия**  2.1. Материально – технические условия  2.2. Информационно – методические условия с.8  **3.** **Учебный план**  3.1. Модуль 5-6 лет  3.1.1.Содержание модуля 5-6 лет  3.2. Модуль 6-7 лет  3.2.1.Содержание модуля 6-7 лет  3.3. Календарное планирование модуль 5-6 лет  Модуль 6-7 лет  **4. Оценочные и методические материалы**  4.1. Методы и приемы оценивания  **5. Список литературы** | 3  3  3  4  4  4  4  4  4  5  5  5  6  6  7  7  10  10  10  12  15  15 |

**1. Целевой раздел программы.**

**1.1. Пояснительная записка.**

**1.1. Направленность**

Данная программа составлена с учетом СанПиНа и Требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ. Программа составлена на основе развернутого перспективного тематического планирования (физическое воспитание детей 2-7 лет) по программе под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры, раскрывает содержание деятельности по обучению ходьбе на лыжах.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

**1.2. Новизна**

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 используется 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.

**1.3. 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 ещё и профилактика простудных заболеваний.

Кроме того, данная программа актуальна, так как способствует обеспечению у дошкольника возможности сохранения здоровья, формированию у него потребности в двигательной активности, получению необходимых знаний, формированию умений и навыков сохранения здоровья и использованию их в повседневной жизни.

**1.4. Цели и задачи реализации 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 задачи:*   
• формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;   
• совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

*Оздоровительные задачи:*   
• повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем);   
• закаливание организма, повышение сопротивляемости неблагоприятных условий внешней среды.

*Валеологические задачи:*   
• овладение правилами безопасности поведения передвижении на лыжах;   
• формирование навыков здорового образа жизни.

**1.5. Отличительные особенности.**

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного использования двух модулей тренировочного и игрового. Тренирующий модуль предполагает совершенствование умений и технических приемов передвижения на лыжах.

**1.6. Возраст обучающихся**

Данная программа рассчитана для детей 5-7 лет, которые вскоре переступят порог дошкольного образовательного учреждения. После освоения запланированного материала, дети смогут продолжить заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

**1.7. Срок реализации программы**

Реализация программа начинается с установлением постоянного снежного покрова и длится два месяца.

**1.9. Формы и режимы занятий**

**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 |

**1.10. Ожидаемый результат.**

К концу года дети должны знать:

• правила безопасности при лыжных прогулках;

• название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона; приставной шаг и шаг «елочкой» для подъема наверх;

• проходить скоростную дистанцию 200 м., спускать вниз с небольшого склона.

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:*   
• Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

• Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские   
функции в совместной деятельности.

• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.   
• Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

• Проявляет ответственность за начатое дело

• Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает   
здоровый образ жизни как ценность.

**2. Организационно – педагогические условия.**

**2.1. Материально – технические условия.**

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 зоне проходят при температуре воздуха - 18-12°, 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. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми – 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

**Выбор места для занятий.**

Для начального обучения передвижению на лыжах выбирается место, где можно проложить небольшую лыжню и где имеются небольшие горки с отлогими скатами. В дальнейшем следует проводить занятия на удлиненной лыжне (от 80 и более метров) более крутых горках.

**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.**

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.

**2.2. Информационно методические условия (см. список литературы).**

**3. Учебный план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Количество занятий | | | |
|  | в неделю | в месяц | всего |
| Модуль 5-6 лет | 1 | 2 | 8 | 16 |
| Модуль 6-7 лет | 1 | 2 | 8 | 16 |
| Итого | 2 | 4 | 16 | 32 |

**3.1. Модуль 5-6лет**

**Календарный план модуля 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Количество занятий в месяц** | **Отведенное время на одно занятие** | **Время в месяц** | **Время в год** |
| декабрь | 8 | 25 мин. | 3 ч.20мин | 6 часа40 мин |
| январь | 8 | 25 мин. | 3 ч.20мин |
|  |  |  |  |
| итог | 16 | 25 | 6ч 40 мин |

**3.1.1. Содержание модуля 5-6 лет**

модуль для детей 5-6 лет включает в себя тренировочную и игровую деятельность овладение детьми основных умений и навыков ходьбы на лыжах, а именно:

***Ступающий шаг.*** Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода обучением скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

***Скользящий шаг.*** Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

***Попеременный и двухшажный ход.*** В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода: а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; б) отталкивание. Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом около 450 , отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед.

***Повороты.*** Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее постой из всех способов поворотов на месте. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Таким же образом , совершается второе, и последующие переступания до тех пор, пока лыжник не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая. Поворот махом и прыжками в работе с дошкольниками используется редко.

***Подъемы.*** Подъем «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается вверх по склону приставными шагами.

Способ «елочка» применяется главным образом при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя: лыжи начинают проскальзывать назад. При подъеме «елочкой» носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.

Детям дошкольного возраста более доступен подъем «полуелочкой». При этом одна лыжа становится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра. Спуски можно выполнять из основной, высокой и низкой стоек. Чаще всего применяется лыжниками основная стойка. Положение тела при этом такое: ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выдвинута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. Низкая стойка используется на спусках для увеличения скорости: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытянуты вперед.

На пологих склонах для отдыха мышц ног или с целью уменьшения скорости спуска применяется высокая стойка. При этом лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Торможение «плугом» используется главным образом на пологих склонах при небольшой скорости. При торможении «плугом» лыжник, смыкая носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени, друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра.

Торможение «полуплугом», или упором, очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения «полуплугом» необходимо, чтобы одна лыжа продолжала скользить по прямой, в то время как другая отводится в сторону. Отведенная лыжа ставится на ребро и упирается им в снег. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

Игровая деятельность предполагает использование обучающих игр и упражнений для обучения дошкольников ходьбе на лыжах.

*«Кто быстрее»*

Цель: совершенствовать умение переносить лыжи.

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

Цель: освоение чувства лыж.

*«Лошадки», «Большие и маленькие»*

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

*«Кто дальше»*

Цель: овладение скользящим шагом.

*«Пройди и не задень»*

Цель: развитие пространственных ориентировок.

*«Самокат»*

Цель: учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

*«Кто самый быстрый?»*

Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

*«Кто быстрее принесет снежный ком»*

Цель: развитие быстроты.

*«Салки на лыжах»*

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

*«Трамвай»*

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

*«Попади в цель»*

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

*«Будь внимателен»*

Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

*«Идите за мной»*

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

*«Через препятствие»*

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

*«Сороконожки»*

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

*«Не урони»*

Цель: закреплять навык спуска.

*«Поймай предмет»*

Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

*«Следопыт»*

Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.

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

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

**3.2. Модуль 6-7 лет**

**Календарный план модуля 6-7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Количество занятий в месяц** | **Отведенное время на одно занятие** | **Время в месяц** | **Время в год** |
| декабрь | 8 | 30 мин. | 4 ч. | 8 час. |
| январь | 8 | 30 мин. | 4 ч. |
|  |  |  |  |
| итог | 16 | 30 | 8ч |

**3.2.1. Содержание модуля 6-7 лет**

Дети 6-7 лет уже знакомы с ходьбой на лыжах, тренировочная и игровая деятельность увлекает детей. Упражнения для занятий остаются такими же (см выше), увеличивается время проведения занятия.

**3. 3. Календарное планирование модуль 5-6 лет**

Декабрь.

Занятие №1.

«Знакомство детей с лыжами»

Гимнастика

Познакомить детей с лыжами. Дать детям рассмотреть их, потрогать, определить из какого материала сделаны, почему. Учить подбирать лыжи и палки по росту. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.

Рассмотреть лыжные крепления, учить их закреплять и снимать.

П/и «Кто быстрее»

Занятие №2. «Обучение надеванию и сниманию лыж». Знакомство с правилами безопасности»

Гимнастика

Учить детей обувать и снимать лыжи, правилам ношения лыж (“Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх”).

П/и «Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?»

Занятие №3. «Знакомство с правилами безопасности»

Гимнастика

Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок!

И вставать дети учатся правильно (оставляем ножки на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).

П/и «Кто быстрее»

Занятие № 4.

«Освоение навыка ходьбы на лыжах»

Учить детей стоять на лыжах, выполнять ряд упражнений (поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т.д.); учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу.

П/и «Кто дальше»

Занятие №5.

«Преодоление препятствий»

Продолжать учить детей двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу, преодолевать препятствия: езда змейкой между препятствий (объезд); проезд под препятствием; переступание через предметы разной высоты.

П/и «Пройди и не задень»

Занятие № 6.

«Подъём и спуск с горы»

Учить детей подъёму на горку «лесенкой», обратить внимание детей на правильное исходное положение при спуске (колени согнуты, корпус наклонен вперед, руки произвольны – помогают сохранить равновесие).

П/и «Самокат»

Занятие №7.

«Знакомство со ступающим шагом»

Обучать детей ступающему шагу, т. е ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

П/и «Кто самый быстрый?»

Занятие №8.

«Знакомство с поворотами вокруг себя»

Продолжать обучать детей ступающему шагу, учить поворотам переступанием вокруг пяток лыж. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега, затем приставляет другую лыжу.

П/и «Кто быстрее принесет снежный ком»

Январь

Занятие №1.

« Катание с пологой горки»

Упражнять в ходьбе ступающим шагом, учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки в высокой стойке. При этом ребёнок держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

П/и «Пройди и не задень»

Занятие №2.

« Подъём на склон лесенкой. Спуск со склона в средней стойке»

Продолжать отрабатывать ступающий шаг, учить подниматься на склон горки «лесенкой». При этом ребенок поднимается вверх по склону приставными боковыми шагами. Учить спускаться со склона в средней стойке, слегка наклоняя корпус вперёд и сгибая ноги в коленях.

П/и «Салки на лыжах»

Занятие №3,4.

«Знакомство со скользящим шагом»

Показать детям на примере скользящий шаг. Учить детей отталкиваться поочередно- то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левую сгибать в колене и выносить вперед; на нее полностью переносить тяжесть тела, и производить скольжение. Туловище наклонять вперед. Затем отталкиваться правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах. Катание с горки в средней стойке.

П/и «Кто дальше»

Занятие №5.

Тренировочное.

Продолжать учить детей скользящему шагу, закреплять умение ходьбы скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойки. П/и по выбору детей.

Занятие №6.

Соревнования

В соревнованиях участвует вся группа. В программе соревнований бег на лыжах удобным для ребёнка ходом, спуск с горы. Номинации « Самый быстрый», «Самый ловкий». П/и «Кто самый быстрый?»

Занятие №7-8.

Тренировочные.

Закрепление пройденного материала. Оценка подготовленности детей.

**Календарное планирование Модуль 6-7 лет**

Декабрь.

Занятие № 1.

«Восстановление навыка обувания и снимания лыж»

Восстанавливать у детей навык обувать и снимать лыжи, закреплять правила ношения лыж (“Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх”).

П/и «Попади в цель»

Занятие №2- 3

«Восстановление навыка владения техникой падения и вставания на лыжах»

Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок!

И вставать дети учатся правильно (оставляем ножки на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).

П/и «Кто быстрее принесет лыжи»

Занятие № 3- 4.

«Восстановление навыка ходьбы на лыжах»

Продолжать учить детей стоять на лыжах, выполнять ряд упражнений (поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т.д.); учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу.

П/и «Будь внимателен»

Занятие №4-5.

«Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим шагом»

Упражнять в ходьбе ступающим шагом, держать ноги параллельно.

П/и «Сороконожки»

Занятие №6.

«Скользящий шаг»

Закрепление навыка скользящего шага, повороты на лыжах.

П/и «Не урони»

Занятие № 7-8.

«Спуск с пологих спусков»

Восстановление навыка спусков с пологих спусков. Закрепление навыка скользящего шага, повороты на лыжах.

П/и «Поймай предмет»

Январь.

Занятие 1.

« Подъём на склон лесенкой. Спуск со склона в низкой стойке»

Продолжать отрабатывать скользящий шаг, закреплять подъём на склон горки «лесенкой». При этом ребенок поднимается вверх по склону приставными боковыми шагами. Учить спускаться со склона в низкой стойке.

П/и «Трамвай»

Занятие2-3.

«Ходьба скользящим шагом»

Закрепление навыка скользящего шага.

П/и «Сороконожка»

Занятие 4-5.

«Подъём на склон ёлочкой, спуск в низкой стойке»

Учить детей при подъеме «елочкой»разводить и ставить носки лыж на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны. П/и «Поймай предмет»

Занятие № 6.

«Ходьба с палками»

Учить детей ходьбе на лыжах с палками.

П/и «Салки на лыжах»

Занятие №7.

«Знакомство с попеременным и двухшажным ходом с палками»

Учить попеременному двухшажному ходу с палками.

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

Декабрь.

Занятие № 1.

«Восстановление навыка обувания и снимания лыж»

Восстанавливать у детей навык обувать и снимать лыжи, закреплять правила ношения лыж (“Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх”).

Занятие №2- 3

«Восстановление навыка владения техникой падения и вставания на лыжах»

Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок!

И вставать дети учатся правильно (оставляем ножки на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).

Занятие № 3- 4.

«Восстановление навыка ходьбы на лыжах»

Продолжать учить детей стоять на лыжах, выполнять ряд упражнений (поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т.д.); учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу.

Занятие №4-5.

«Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим шагом»

Упражнять в ходьбе ступающим шагом, держать ноги параллельно

Занятие №6.

«Скользящий шаг»

Закрепление навыка скользящего шага, повороты на лыжах.

Занятие № 7-8.

«Спуск с пологих спусков»

Восстановление навыка спусков с пологих спусков. Закрепление навыка скользящего шага, повороты на лыжах.

Занятие №8.

Тренировочное.

Закреплять умение ходьбы скользящим шагом. Спуск с горы в различных стойки. Оценка умений и навыков детей. П/и по выбору детей.

**4. Оценочные и методические материалы.**

**4.1. Методы и приемы оценивания.**

**Методика проведения обследования уровня развития физических качеств**   
 Оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития   
1. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

**Скорость бега на 10 м/с**

**Скорость бега на 30 м/с**

**Продолжительность бега в медленном темпе, мин**

**Прыжок в длину с места**

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза.   
Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка ) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

2. СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

**Дальность броска мяча (весом не более 1кг.),** **стоя у черты – способом из-за головы**   
Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.   
**Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м**

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага.   
При броске нельзя изменять положение ступней.

Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр

.   
**Мышечная сила правой и левой кисти, кг**

**Наклон туловища вперед сидя, см.**

**Оценка уровня освоения ребенком программного материала   
5 лет**

2 балла - ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям.   
Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.   
1 балл - ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.   
0 балов - ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не   
соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**6 лет**

2 балла - ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей   
амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.   
1 балл – ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполненияупражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.   
0 балов – ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает   
ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**7 лет**

2 балла – ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей   
амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.   
1 балл – ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.   
0 балов – ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает   
ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

**Ходьба на лыжах (конец года):**   
2 балла - овладел техникой.   
1 балл:- частично овладел техникой.   
0 баллов - не овладел техникой.

**Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Уровень владения техникой | | |
| скользящего шага | подъема на гору | спуска с горы |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |

**5.** **Список использованной литературы.**

1. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 131 с.

2. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.

3. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов. –М.,1993.

4. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. – М., 1991.

5. М.П. Голощекина, «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.

6. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.

7. Грядкина Т. С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника/ Т.С. Грядкина, Н.А. Нюткина - СПб