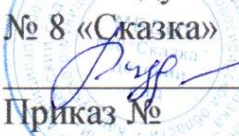


Администрация Карасукского муниципального округа Новосибирской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №8 «Сказка»
Карасукского муниципального округа Новосибирской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 31 «августа» 2026 г.
Протокол №

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующая МБДОУ д\с
№ 8 «Сказка»
 О.Н.Руденок
Приказ №
от 31 «августа» 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в рамках инклюзии

Физкультурно - спортивной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

(по обучению детей 5-7 лет основам ходьбы на лыжах)

Срок реализации: 2 года

Автор составить: Вечирко А.В
Инструктор по физической культуре

г. Карасук 2026 год

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Ответственным за дополнительное образование
МБДОУ детский сад №8 «Сказка»

Руденок О.Н.

«04» сентября 2026 г.



Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа в рамках инклюзии «Лыжные гонки» создана для дошкольников» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 2 учебных года.

Актуальность программы

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. Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7 — 10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.

В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и, особенно, торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Новизна программы

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.

Программа построена с учетом основных принципов физического развития дошкольников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичном цикле, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

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

Отличительные особенности программы

Курс программы заключается в ее оздоровительно-игровом характере, адаптации спортивных методик под физиологию дошкольников и интеграции с ФОП ДО (Федеральной образовательной программой)

В отличие от стандартных программ спортивных школ (ДЮСШ), здесь полностью отсутствует подготовка на спортивный результат, а фокус смещен на закаливание и базовую координацию. Упор делается на создание ситуации успеха для каждого ребенка, исключая психологическое давление и жесткую конкуренцию.

Обучение базовым элементам (ступающий и скользящий шаг, повороты, подъемы) проходит исключительно через подвижные игры («Елочки», «Поезд», «Следопыты»), сказочные сюжеты и игровые задания.

Дошкольники осваивают инвентарь опосредованно, через координационные упражнения и забавы на снегу, что минимизирует страх падения.

Целевая аудитория

Программы дополнительного образования по лыжным гонкам в ДООУ — это воспитанники старшего дошкольного возраста (5–7 лет), посещающие детские сад «Сказка» №8, а также их родители (законные представители) как ключевые участники образовательного процесса.

Уровень, объём программы, срок освоения программы

Уровень – стартовый

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Общее количество часов в год: 72

- первый год обучения – 36 часов;

- второй год обучения - 36 часов;

Количество часов и занятий в

неделю:

- первый год обучения – 1 раз по 25 мин;

- второй год обучения - 1 раз по 30

мин; Периодичность занятий:

- первый год обучения:

Четверг – с 15.30-15.55

- второй год обучения:

Четверг – с 15.30-16.00

Продолжительность занятий:

первый год обучения:

– 25 минут. (1 академический

час) второй год обучения:

– 30 минут. (1 академический час)

Наполняемость группы

Старший возраст 5-6 лет: 12 воспитанников;

Подготовительный к школе возраст 6-7 лет: 12 воспитанников.

Особенности организации образовательного процесса

Состав кружка сформирован в разновозрастные группы обучающихся, являющихся основным составом кружка, а также индивидуально.

Состав группы постоянный. Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планом. Занятия – групповые и индивидуальные.

Состав группы – постоянный 12 детей.

1.2. Цель 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:

Формирование знаний и умений о передвижении (ходьбе и скольжении) на лыжах; совершенствование умений и технических приемов при передвижении на

лыжах.

Повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);

Закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;

Формирование навыков здорового образа жизни.

1.3 Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат:

По окончании первого года обучения воспитанник должен:

знать: - элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;

правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;

требования к одежде, подбору лыжного инвентаря;

уметь: - строиться 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 воспитанник должен:

знать: - влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье;

подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правил 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 двушажный ход на месте;

передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;

подниматься на склоны и спускаться с них изученными способам;

Иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

переступание приставными шагами в правую и в левую сторону;

передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками;

выполнять подъем «лесенкой»;

1.4 Содержание программы

Старшая группа (5-6 лет) Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1.	Теоретические основы ходьбы на лыжах	6	3	3	
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2	1	1	Наблюдение, Совместные игры;
1.2	«Экипировка лыжника» (снаряжение лыжника)	2	1	1	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
1.3	«Юные лыжники»	2	1	1	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
2.	Общая физическая подготовка.	8	2	6	
2.1	«Основные виды движений»	5	1	4	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
2.2.	«Равновесие»	3	1	2	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
3	Специальная физическая подготовка	14	2	12	
3.1	«Такие разные шаги» (передвижение на лыжах)	14	2	12	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
4	Техническая подготовка	6	2	4	
4.1	Скандинавская ходьба (изучение)	6	2	4	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;

5	Квест- игра «Вперёд только вперед и не шагу назад»	2	1	1	Итоговый контроль
	Всего	36	10	26	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Теоретические основы ходьбы на лыжах.

1.1 Тема: Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Теория: Презентация: «Откуда пришли лыжи» (из истории).

Беседа: «На лыжи вставай – здоровье укрепляй»; Просмотр мультфильма «Снежные дорожки»;

Практика: Дидактическая игра: «Собери картинку»; игра эстафета «Самые ловкие»; Подвижная игра: «Веселые ребята»;

1.2 Тема: «Экипировка лыжника (снаряжение лыжника)»

Теория: Просмотр презентации «Экипировка лыжника»

Рассматривание лыжного инвентаря и экипировки лыжника.

Практика: ОРУ с мячом»; ОРУ с косичкой, ОРУ без предметов, «Дидактические игры: «Одень спортсмена»; Эстафета «Кто быстрее на лыжах» Подвижная игра: «Салки», «Лишний лыжник»; Дыхательная гимнастика «Лыжник» Равновесие: «Пройди не урони», «Пройди вдоль лыж»;

Тема: «Юные лыжники» Теория: Беседа «Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии»; Беседа «Правила ухода за лыжами и их хранение»;

Практика: ОРУ с гимнастической палкой; Игры – имитации «Лыжники»; Эстафеты: «Кто быстрее перенесет лыжи», «Лыжные гонки»; Равновесие «На одной ноге»; Подвижная игра «Быстрее к лыжам», «Пройди лабиринт из лыжных палок», «Запрещённое движение для лыжников»;

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: «Основные виды движений» (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)

Теория: Беседа: «Такая разная ходьба»; Беседа: Презентация: «От прыжка к прыжку»; Просмотр презентации: «Бегуны нашего времени» Видео-просмотр «Лыжные гонки», «Прыжки с трамплина».

Практика: ОРУ с мячом, ОРУ гимнастической палкой, ОРУ без предметов; Подвижные игры: «Круг обегай место лыжника занимай»; «Ловишки», «Спортсмены затейники»; «На лыжи вставай в круг попадай»; «Школа мяча»;

Эстафеты: «Ловкие прыгуны»; «Самый меткий лыжник»; «Полоса препятствий»; «Кто быстрее донесет»;

2.2 Тема: «Равновесие»

Теория: Беседа «Ровным шагом»; Презентация: «Равновесие в жизни человека»;

Практика: ОРУ на гимнастической скамейке; ОРУ с косичкой;

Эстафеты: «Юные гимнасты»; «Донеси не урони»; «Пройди не задень»; «Дорожка препятствий»; «Быстрая команда»;

Подвижные игры: «Классики»; «Шагай через кочки»; «Остановись во время»; «Фигуры»;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: «Такие разные шаги» (передвижение на лыжах).

Теория: Беседа: «Какие бывают шаги», Просмотр видео: «Как делать поворот», Инструктаж (рассказ, объяснение) по технике безопасности:

«Правила обращения с лыжным инвентарем», «Переноска лыж»;

Практика: ОРУ без предметов ; Упражнения: «Ступающий шаг», « Пройди по лыжной дорожке»,

Ходьба на лыжах: «Мы на лыжах идем и совсем не устаем» (Ходьба на лыжах без палок), Подвижная игра: «Воротники»; Эстафета: «Кто первый повернется» «Пройди и не задень», «Друг за другом», ходьба на лыжах с палками;

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1 Тема: Скандинавская ходьба.

Теория: Просмотр презентации: «Скандиходики»; Инструктаж: «Как выбрать палки к занятиям скандинавской оздоровительной ходьбы».

Практика: ОРУ с гимнастическими палками, ОРУ без предметов, Эстафета: «Пройди и не задень»; Подвижные игры: «Пройди змейкой», «Между палок»; Игра малой подвижности: «Затейники»; «Скандинавская ходьба»

5. Квест- игра «Вперёд только вперед и не шагу назад»

Теория: Беседа: «Правила поведения во время игры»;

Практика: Квест - игра

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1.	Теоретические основы ходьбы на лыжах	4	2	2	
1.1	«Лыжные виды спорта» (повторение)	2	1	1	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
1.2	«Правила я знаю и всегда их применяю» Правила безопасности во время ходьбы на лыжах (повторение)	2	1	1	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
2.	Общая физическая подготовка.	5	1	4	
2.1	Основные виды движений для ходьбы на лыжах. (повторение)	5	1	4	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
3	Специальная физическая подготовка	16	5	11	
3.1	Ступающий шаг	3	1	2	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
3.2	Скользющий шаг	3	1	2	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
3.3	Повороты	3	1	2	
3.4	Спуски и подъемы	3	1	2	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
3.5	Ходьба переменным двухшажным ходом	4	1	3	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
4	Праздник «Лыжные гонки»	2	1	1	Итоговый контроль
5	Техническая подготовка	7	1	6	

5.1	Скандинавская ходьба (изучение)	7	1	6	Наблюдение, совместные игры, индивидуальная работа;
6	Квест – игра «Юные спортсмены»	2	1	1	Итоговый контроль
	Всего	36	11	25	

Содержание учебного плана 2 год обучения

Раздел 1. Теоретические основы ходьбы на лыжах

1.1 Тема: «Лыжные виды спорта»

Теория: Беседа: «Чувства лыж»; Просмотр альбома «Лыжные виды спорта».

Презентация: «Лыжники нашего города»;

Практика: ОРУ С гимнастическими палками; Игровое упражнение: (повторение) «Надеваем и снимаем лыжи»; Упражнения на равновесие: «На одной ноге»; «Вдоль шнура»; Эстафеты: «Полоса препятствий», «Лыжные гонки»; ходьба на лыжах по залу ;

1.2 Тема: «Правила я знаю и всегда их применяю». Правила безопасности во время ходьбы на лыжах (повторение) .

Теория: Беседа на тему: «Как правильно одеваться для лыжной прогулки»;

Инструктаж «Правила безопасного поведения при ходьбе на лыжах»;

Памятка: «Уход за лыжами»;

Практика: ОРУ со скакалкой; Дидактическая игра: «Завяжи шнурки»;

Игры эстафеты: «Кто быстрее перенесет лыжные палочки»; «Кто быстрее к лыжам»; Игры на лыжах «На одной ноге», «Пружинка» «Иди ко мне»; ходьба на лыжах по залу.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Тема: «Основные виды движений в ходьбе на лыжах»

Теория: Просмотр видеофильма «Прыжки с трамплина на лыжах»; Просмотр презентации: «Биатлон»; Беседа: «Для чего нужна разминка перед ходьбой на лыжах»; Беседа: «Дистанция во время ходьбы на лыжах»;

Практика: ОРУ с гимнастическими палками, ОРУ без предметов, ОРУ с косичкой; Игры на лыжах: «Точно в цель снежком», «Забрось мяч в кольцо», «Перепрыгни»; Подвижные игры на лыжах: «Кто быстрее добежит до флажка», "Вокруг флажка".

«Придумай фигуру на лыжах»; Упражнение на лыжах: "Пройти по лыжне, держа руки за спиной», «Перешагни через параллельно лежащие на снегу палки»; «На одной ноге»; Ходьба на лыжах без палок.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Ступающий шаг.

Теория: Беседа: «Как правильно шагать, чтобы лыжи не ломать»; Просмотр видеофильма «Ходьба ступающим шагом»; Инструктаж «Безопасность во время ходьбы на лыжах»

Практика: ОРУ с гимнастическими палками, ОРУ без предметов, ОРУ с косичкой; Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», «Кто сделает меньше шагов»; «Дворники», «Гармошка»; ходьба ступающим шагом; Чистка лыж и раскладывание их (в зале или на снегу)

3.2 Тема: Скользящий шаг.

Теория: Беседа: «Такие разные шаги», Беседа: «Почему полезно кататься на лыжах»; Презентация: «Лыжники вперед»;

Практика: ОРУ без предметов, ОРУ палками; Музыкальная игра "Мы на лыжи встали"; Инструктаж (закрепление) «Надеваем и снимаем лыжи»;

Упражнения: «Ходьба скользящим шагом», «Прохождение в ворота из лыжных палок», «Идите за мной», «Переставление лыж «лесенкой», «Ровная лесенка», «Ходьба скользящим шагом, обходя препятствия», «Ходьба скользящим шагом на согнутых ногах»;

3.3 Тема: «Повороты».

Теория: Просмотр презентации «Повороты на лыжах»; Беседа: «Осторожно поворот»;

Практика: ОРУ без предметов; Игровые упражнения: «Повороты переступанием», «Вокруг себя», «Кто лучше делает поворот»;

Подвижная игра: «Пройди по кругу»;

3.4 Тема: «Спуски и подъемы».

Теория: Беседа: «Ловкий лыжник»; Просмотр презентации: «Спуски и подъемы на лыжах»;

Практика: ОРУ с кольцами, ОРУ с косичкой, Игровые упражнения «Кто дальше прокатится в один след»; «Переставление лыж «лесенкой», «Шеренгой с горы», «У кого красивее елочка»; Подвижная игра: «Пройди под воротцами», «Спустишь змейкой»;

4. Праздник «Лыжные гонки»

Теория: Беседа: «Правила поведения во время соревнований», Презентация «Лыжные ходы», просмотр видеофильма «Лыжные гонки»

Практика: Соревнования по лыжным гонкам.

Раздел 5. Техническая подготовка.

5.1 Тема: Скандинавская ходьба.

Теория: Беседа: «Палки подбирай, здоровье укрепляй»; Инструктаж: «Подготовка к занятиям скандинавской оздоровительной ходьбы»; Беседа: «Безопасность во время скандинавской ходьбы»; Просмотр видеофильма «Скандинавская ходьба»;

Практика: ОРУ с гимнастическими палками; Эстафета: «Пройди змейкой»; Подвижные игры «У кого будет меньше шагов?»; Игра малой подвижности «Стоп!»; «Скандинавская ходьба»;

6. Квэст – игра: «Юные спортсмены»

Теория: Беседа: «Правила поведения во время игры»;

Практика: квэст – игра

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

2.1.Календарный учебный график

Старший возраст

Название образовательной программы	Продолжительность академического часа	Количество учебных недель	Количество учебных академических часов в неделю	Количество учебных дней в неделю	Кол-во учебных часов в год	Дата начала и окончания
«Лыжные гонки»	25 минут	36	1	1	36	01.09.2026-28.05.2026
Общее количество учебных часов за весь период обучения: 36 Срок освоения программы:1 год						

Подготовительный к школе возраст

Название образовательной программы	Продолжительность академического часа	Количество учебных недель	Количество учебных академических часов в неделю	Количество учебных дней в неделю	Кол-во учебных часов в год	Дата начала и окончания
«Лажные гонки»	30 минут	36	1	1	36	01.09.2027-28.05.2028
Общее количество учебных часов за весь период обучения: 36 Срок освоения программы:1 год						

2.2 Условия реализации программы

1.1 Материально-техническое обеспечение

1.1 Архитектурная среда

Занятия по программе «Лыжные гонки» проводятся на базе МБДОУ № 8 «Сказка» Карасукского муниципального округа Новосибирской области.

Организация пространственной среды обеспечивает непрерывность тренировочного и образовательного процесса в течение всего учебного года за счет использования как закрытых помещений, так и открытых уличных локаций.

Спортивный зал (площадь 60 м²). Помещение используется для теоретической подготовки, ОФП (общей физической подготовки), имитационных упражнений, а также для практических занятий в бесснежный период или при неблагоприятных погодных условиях зимой.

Зал является светлым, теплым и сухим, имеет естественное и искусственное освещение, эффективную систему вентиляции.

Спортивный стадион (территория ДОО). В зимнее время основным местом проведения занятий является специально подготовленный спортивный стадион (площадка) на открытом воздухе. На территории стадиона прокладывается учебная лыжня (внутренний тренировочный круг для отработки элементов скольжения и поворотов) и финишная прямая. Площадка защищена от сильного ветра, регулярно очищается от наледи и безопасна для передвижения детей дошкольного возраста.

Зона хранения и обслуживания инвентаря. В непосредственной близости от выхода на стадион организовано сухое, отапливаемое место для хранения детских лыж, палок и ботинок. Архитектура среды позволяет воспитанникам комфортно переодеваться, брать и складывать инвентарь, что способствует формированию навыков самообслуживания и бережного отношения к снаряжению.

Материально-техническое оснащение обеих зон (спортивного зала и стадиона) подобрано с учетом ростовых и возрастных особенностей детей, является травмобезопасным и обеспечивает высокую моторную плотность занятий

1.2 Информационная среда

Информационная среда программы включает комплекс наглядных, цифровых и методических ресурсов, адаптированных для дошкольников. В спортивном размещаются стенды, схемы лыжных ходов и правила безопасности. На теоретических занятиях используются мультимедийные презентации и обучающие видеоролики о зимнем спорте. Взаимодействие с родителями строится через официальный сайт ДОО и мессенджеры, где публикуются фотоотчеты, экраны достижений детей и рекомендации по выбору зимней экипировки.

1.3 Индивидуальные средства реабилитации – не требуются

1.4 Ассистивные технологии – не требуется

Комфортная образовательная среда – создана

Кадровые условия

Реализацией программы занимается инструктор по физической культуре.

2022 г. - Повышение квалификации Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «ПЛАТФОРМА», Диплом о профессиональной переподготовке по программе "Дополнительное образование детей и взрослых" присвоена квалификация "Педагог дополнительного образования", 600 часов.

2021г. Повышение квалификации ГАУ ДПО НСО Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования по программе «Проектирование дополнительной общеразвивающей программы в условиях реализации проекта «Успех каждого ребенка» в объеме 24 часа

2021г .Повышение квалификации Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» обучение по программе повышения квалификации «Реализация дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной в рамках задач федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в объеме 38 часов

2020г. Курсы повышения квалификации: ООО «Центр повышения квалификации и переподготовки «Луч знаний» г. Красноярск .

«Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии дошкольников и их применение в условиях ФГОС ДО с детьми ОВЗ»

2018. Курсы переквалификации: АНО ДПО «ФИПКП» 11.05.2018 год, диплом о профессиональной переподготовке по программе дополнительного профессионального образования «Инструктор по физической культуре в дошкольной образовательной организации»

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации общеразвивающих результатов:

- контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
- участие в соревнованиях на уровне ДООУ, района.

Показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных нормативов по физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

2.4 Оценочные материалы

Для оценки сформированности личностных качеств и уровня знаний и умений воспитанников разработан Мониторинг достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

При реализации программы проводится вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль, за усвоением пройденного материала.

Параметры и критерии оценки сформированности личностных качеств и уровня знаний и умений воспитанников по итогам реализации образовательной программы:

1. Вводный контроль проводится в форме индивидуальных и фронтальных исследований при выполнении детьми специально разработанных заданий. (сентябрь).
2. Промежуточный контроль: практическая работа (соревнования) (январь).
3. Итоговый контроль: практическая работа (игры - соревнование) (май).
4. Текущий контроль проводится в форме бесед, тестов, игр-соревнований, практических работ (после каждого раздела)

2.5 Методическое обеспечение

Методы обучения:

Обучение дошкольников лыжной подготовке строится на сочетании следующих методов:

-Наглядные методы: показ упражнений педагогом, демонстрация наглядных пособий (плакаты, схемы, рисунки), просмотр обучающих видеороликов и мультфильмов о лыжном спорте.

-Словесные методы: объяснение техники движений, образные рассказы и сравнения, указания, команды, поощрения.

-Практические методы: многократное повторение упражнений (сначала на ковре в зале, затем на снегу), выполнение заданий в облегченных условиях (накатанная лыжня, без палок).

-Игровой и соревновательный методы: проведение подвижных игр на лыжах, эстафет и игровых заданий, снижающих монотонность тренировок.

Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная.

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы организации учебного занятия

теоретическая часть: беседа, просмотр презентаций, видеоуроков,

практическая работа: разучивание и закрепление элементов техники, выполнение упражнений, эстафеты подвижные игры.

Педагогические технологии:

В рамках программы применяются современные образовательные технологии:

-Здоровьесберегающие технологии: строгое дозирование нагрузок, контроль за дыханием и пульсом детей, чередование активности и отдыха, контроль температурного режима на улице (занятия проводятся при температуре не ниже -15°C без ветра).

-Игровые технологии: ведущая деятельность дошкольников. Все технические элементы осваиваются через сюжетно-ролевые или подвижные игры.

-Личностно-ориентированный подход: учет индивидуального темпа овладения навыками, уровня физического развития и психологических особенностей каждого ребенка (подбор индивидуальной длины лыж и палок, помощь робким детям).

Алгоритм учебного занятия:

Часть занятия	Основная цель	Содержание
Вводная	Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности).	Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону.

Основная	Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости.	Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребёнком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами, с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков и подъёмов на склоны. Игры на лыжах
Заключительная	Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.	Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход за лыжным инвентарём.

2.6 Рабочая программа воспитания

Программа реализуется в соответствии с рабочей программой воспитания МБДОУ №8 «Сказка» способствует приобщению дошкольников к традиционным российским ценностям посредством знакомства с историей отечественного лыжного спорта и достижениями российских спортсменов. Направлена на формирование у дошкольников навыков сотрудничества, взаимовыручки и уважительного отношения к сверстникам в процессе совместной физкультурно-спортивной деятельности

Цель программы:

Гармоничное физическое и личностное развитие детей дошкольного возраста, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и первоначальных навыков ходьбы на лыжах в процессе интеграции физкультурно-спортивной деятельности с семейными, патриотическими и экологическими ценностями.

Цель программы:

Укрепление здоровья и всестороннее развитие дошкольников через обучение базовым навыкам ходьбы на лыжах и приобщение к ценностям здорового образа жизни, семьи и патриотизма.

Задачи программы:

Развивать основные физические качества (координацию, равновесие, выносливость, скоростно-силовые способности) и формировать правильную осанку.

Сформировать навыки безопасного поведения на лыжной трассе, при обращении с инвентарем и во время нахождения на открытом воздухе зимой.

Формировать ценность здорового образа жизни

Расширить кругозор детей в области физической культуры, зимних видов спорта и народных традиций.

2.7 Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направление	Тема мероприятия	Формы и методы реализации на занятиях по лыжным гонкам	Ожидаемый результат
Сентябрь	«Я и мое здоровье»	Беседа «Зачем лыжнику крепкое здоровье?»	Вводное тестирование физических качеств. Беседа о закаливании, режиме дня и гигиене спортсмена. Легкоатлетический кросс на свежем воздухе.	Ребенок проявляет интерес к занятиям спортом, понимает важность соблюдения режима дня для здоровья.
Октябрь	«Экскурсии»	Пеший поход «Тропа здоровья в осеннем лесу»	Пешая прогулка по пересеченной местности (имитация лыжной трассы). Изучение рельефа (где будут подъемы и спуски зимой).	Ребенок демонстрирует выносливость в пешей прогулке, бережно относится к лесной природе.
Ноябрь	«Я и мое здоровье»	Практикум «Одеваемся правильно — тренируемся весело»	Инструктаж по технике безопасности на первом снегу. Обучение правильному выбору спортивной	Ребенок самостоятельно или с минимальной помощью контролирует состояние своей одежды,

			одежды для зимы. Игры на координацию без лыж («Снежинки и ветер»).	понимает правила безопасности.
Декабрь	«Семья»	«Лыжная прогулка вместе с папой»	Семейный практикум (онлайн или офлайн) Обучение правилам переноски и ухода за лыжами. Игровая эстафета «Дружная лыжная команда» с привлечением родителей.	Ребенок испытывает чувство гордости за свою семью, проявляет аккуратность и бережное отношение к инвентарю.
Январь	«Патриот»	Тематическая неделя «Русские лыжные традиции»	Рассказ-беседа об истории появления лыж в России (от древности до современности). Проведение русских народных игр на лыжах («Метелица», «По следам»).	Ребенок проявляет интерес к истории своей страны и спортивным традициям, испытывает уважение к флагу России.
Февраль	«Патриот»	Спортивный фестиваль «Малые зимние Олимпийские игры»	Рассказ о знаменитых российских лыжниках-чемпионах. Лыжные старты на дистанции в рамках Всероссийской гонки «Лыжня России».	У ребенка сформировано чувство сопричастности к спортивным достижениям страны, развита взаимовыручка на трассе.
Март	«Экскурсии»	Лыжная экскурсия «По	• Прогулка на лыжах по	Ребенок уверенно

		зимним тропкам детского сада»	территории детского сада Рассматривание и определение следов птиц и животных на снегу. • Экологическая акция «Кормушка на лыжне» (подкармливание птиц).	передвигается на лыжах в естественных условиях, проявляет заботу о живой природе.
Апрель	«Семья»	Семейный праздник «Закрытие лыжного сезона»	• Веселые старты на снегу (или бесснежные эстафеты в зависимости от погоды) «Папа, мама, я — лыжная семья». • Подведение итогов года, награждение семейных команд.	Ребенок ощущает поддержку семьи в своих спортивных начинаниях, умеет радоваться общим семейным победам.

3.Содержание деятельности с детьми с ОВЗ

Программа по обучению ходьбе на лыжах необходима и для детей с ОВЗ, т.к. она способствует адаптации таких детей, создает условия для их полноценной жизни, помогает заполнять свободное время детей интересным и полезным содержанием. Реализация программы способствует расширению общего кругозора, сферы общения, становлению личности детей с ОВЗ, компенсаторному развитию их способностей, повышению физической активности детей с ОВЗ.

Цель: привлечение детей с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у них знаний, умений и навыков в лыжном спорте с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

Образовательные:

Познакомить с основами техники выполнения физических упражнений;

Научить простым техническим элементам передвижения на лыжах;

Обучить здоровому образу жизни;

Развивающие:

Развитие внимания;

Развитие координации, равновесия;

Развитие коммуникативных навыков;

Воспитательные:

Умение работать в коллективе;

Воспитывать целеустремленность и упорство в достижении поставленных целей.

Категория учащихся. Возраст детей, обучающихся по данной программе 5-7 лет.

Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Большое значение в работе с детьми с ОВЗ имеет степень владения педагогом психологическими знаниями, умение определить индивидуальную модель взаимодействия с ребенком, его возможности и потребности.

Отношения строятся на основе взаимного уважения и доверия, что оказывает значительное влияние на развитие личности ребенка с ОВЗ. Во-первых, это приводит к созданию благоприятной ситуации для изучения: он ведет себя доверчиво, открыто, прямо и без утайки говорит о своих проблемах, трудностях. Во-вторых, такая атмосфера является наиболее оптимальной для индивидуального развития, его самореализации. В-третьих, складываются благоприятные условия для педагогического влияния (ребенок воспринимает этот процесс не как вмешательство, а как помощь, совет, рекомендацию). Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ. Ребенку необходимо осознать свои возможности и определиться: «это я делаю, это я могу», а также принять помощь взрослого человека в саморазвитии и самообразовании. Ребенок не ограничен во времени, он в своем темпе может усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и способностями. Работа с ребенком строится не с учетом возраста, а с учетом того, на каком уровне развития он находится.

Большое значение отводится разнообразию форм и приемов, используемых педагогом на учебно-тренировочных занятиях, вводятся новые для ребенка виды и объекты деятельности.

Учебно-тренировочное занятие начинается с общей разминки. Ее задача – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного занятия. Особое внимание уделяется игровым формам. Детям с ОВЗ свойственна эмоциональная неуравновешенность. Она может выражаться не только в резкой смене и неадекватности реакций, но и в неловких беспокойных движениях, прерывистой речи и т.п. Чтобы помочь таким детям, можно провести игровые упражнения, направленные на достижение мышечного расслабления.

3.1 Взаимодействие с семьями воспитанников

Одним из основных направлений по формированию физического здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно с родителями.

Задачи работы с родителями:

Повышение педагогической культуры родителей.

Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

Беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

Консультативная работа (использование СМИ, информационные стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах).

Использование Интернет-ресурсов (размещение информации на сайте ДООУ, использование интерактивных форм взаимодействия).

Анкетирования родителей.

Спортивный досуг с детьми и родителями «Будьте здоровы».

Развлечение «Папа, мама, я — лыжная семья».

4. Список литературы

3.1. Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025).
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025).
5. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023).
9. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №8 "Сказка" Карасукского муниципального округа Новосибирской области: [утвержден постановлением администрации Карасукского района Новосибирской области от 18 декабря 2017 года № 3560-п]. – Текст: электронный // Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №8 "Сказка" Карасукского муниципального округа Новосибирской области. – URL: <https://skazka8.edusite.ru/sveden/files/64d7fb6e-df8f-46ab-9258-4675f5ba08bb.pdf> (дата обращения: 28.05.2026). – Режим доступа: свободный.
10. Изменения в Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №8 "Сказка" Карасукского муниципального округа Новосибирской области: [утверждён постановлением администрации Карасукского муниципального округа Новосибирской области от 10.01.2025 № 19-п]. – Текст: электронный // Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №8 "Сказка" Карасукского муниципального округа Новосибирской области. – URL: <https://skazka8.edusite.ru/sveden/files/731252c3075417e006d1bf344e975dae.pdf> (дата обращения: 28.05.2026). – Режим доступа: свободный.

11. Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №8 "Сказка" Карасукского муниципального округа Новосибирской области. – Карасук: [б. и.], 2023. – 3 с. – 1 экз. – Текст: непосредственный.

12. Положение о порядке комплектования и наполняемости групп (объединений), в том числе при применении сетевых форм реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №8 "Сказка" Карасукского муниципального округа Новосибирской области. – Карасук: [б. и.], 2023. – 4 с. – 1 экз. – Текст : непосредственный.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / Буцинская П.П. - Москва «Просвещение», 1990-стр.86

Гиссен А.Д. Вопросы психических состояний и спортивной психогигиены [Текст] / Гиссен А.Д. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1971 – стр.179

Гогунов Е.Н. Психология ФВ и спорта [Текст] / Гогунов Е.Н. – Москва: Издательский центр, Академия, 2004-2005 – стр.224

Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / Пилюян Р.А. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1984 – стр.104

Плайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсмена [Текст] / Плайма Ю.Ю. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1973 – стр.150

Платонов К.К. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / Платонов К.К. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1986 – стр.240

Пономарёв Н.И. Теория физической культуры и спорта [Текст] / Пономарёв Н.И. – Москва: Издательство Советский спорт, 1987 – стр.198

Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте [Текст] / Пуни А.Ц. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1969 – стр.88

М.. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада г. Москва. «Творческий центр» 2004 г

И. М Воротилкина «Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении». Методическое пособие г. Москва Издательство НЦ ЗНАС 2004 г

Для родителей

Осокина Т.И. Лыжи и коньки - детям / Осокина Т.И. - М.: Просвещение, 1966.

Физкультура для всей семьи/ сост.Козлова Т.В., М., Физкультура и спорт, 1988.

Бутин И.М. Проложи свою лыжню. М., «Просвещение», 1985

Бедыхова Я. «Мама,папа, занимайтесь со мной...» М. «Физкультура и спорт» 1990г.

А.Д. , Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей»М. Пр. 1996г.

Для детей

М.. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада г. Москва. «Творческий центр» 2004 г

Ж. «Здоровье дошкольника» №3-2011г «Как мы искали здоровье в лесу»,

№1-2012г. «Зимние игры»

1. Малыши открывают спорт В.Г. Гришин, Н.Ф. Осипов

Календарный учебный план

Старшая группа (5-6 лет) Календарный учебный график первого года обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Сентябрь	03.09.2026	15.30-15.55	Теория.	1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. (Инструктаж по технике безопасности)	Спортивный зал	Наблюдение, Совместные игры;
2	Сентябрь	10.09.2026	15.30-15.55	Практика.	1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Вводный контроль	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
3	Сентябрь	17.09.2026	15.30-15.55	Теория.	1	«Экипировка лыжника» (Презентация)	Спортивный зал	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
4	Сентябрь	22.09.2026	15.30-15.55	Практика.	1	«Экипировка лыжника» (Вводный контроль)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
5	Сентябрь	24.09.2026	15.30-15.55	Теория.	1	«Юные лыжники» (Беседа)	Спортивный зал	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;

6	Октябрь	01.10.2026	15.30-15.55	Практика.	1	«Юные лыжники» (Игры и упражнения на развитие ловкости)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
7	Октябрь	18.10.2026	15.30-15.55	Теория.	1	«Основные виды движений» (Видео-просмотр «Лыжные гонки»)	Спортивный зал	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
8	Октябрь	15.10.2026	15.30-15.55	Практика.	1	«Основные виды движений» (Игры и упражнения на развитие скоростно – силовых качеств)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
9	Октябрь	22.10.2026	15.30-15.55	Теория.	1	«Основные виды движений» (Беседа)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
10	Октябрь	29.11.2026	15.30-15.55	Практика.	1	«Основные виды движений» (Игры с бегом: на развитие ловкости)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
11	Ноябрь	05.11.2026	15.30-15.55	Практика.	1	«Основные виды движений» (игры на развитие меткости)	Спортивная площадка	Наблюдение,
12	Ноябрь	12.11.2026	15.30-15.55	Теория	1	Равновесие (Презентация)	Спортивная площадка	Совместные игры; Индивидуальная работа;
13	Ноябрь	19.12.2026	15.30-15.55	Практика	1	Равновесие (Игры и упражнения на развитие координации)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная

								работа;
14	Ноябрь	26.11.2026	15.30-15.55	Практика.	1	Равновесие. (Игры и упражнения на развитие координации)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
15	Декабрь	03.12.2026	15.30-15.55	Теория .	1	Такие разные шаги. (Инструктаж)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
16	Декабрь	10.12.2026	15.30-15.55	Практика	1	Такие разные шаги. (Ходьба на лыжах. Без палок).	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
17	Декабрь	17.12.2026	15.30-15.55	Теория	1	Такие разные шаги. (Беседа)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
18	Декабрь	24.12.2026	15.30-15.55	Практика	1	Такие разные шаги. (Ходьба скользящим шагом с палками).	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
19	Январь	14.01.2026	15.30-15.55	Теория	1	«Такие разные шаги» (Беседа)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
20	Январь	21.01.2026	15.30-15.55	Практика	1	«Такие разные шаги» (Ходьба скользящим шагом друг за другом).	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
21	Январь	28.01.2026	15.30-15.55	Теория.	1	«Такие разные шаги» (Видео-просмотр «Как сделать поворот»)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная

								работа;
22	Февраль	04.02.2026	15.30-15.55	Практика.	1	«Такие разные шаги» (игровые упражнения с выполнением поворота)).	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
23	Февраль	11.02.2026	15.30-15.55	Практика	1	«Такие разные шаги» Переступание на лыжах с ноги на ногу.	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
24	Февраль	18.02.2026	15.30-15.55	Практика	1	«Такие разные шаги» Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
25	Февраль	25.02.2026	15.30-15.55	Практика	1	«Такие разные шаги» (Ходьба в разных направлениях друг за другом).	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
26	Март	04.03.2026	15.30-15.55	Практика	1	«Такие разные шаги» (Ходьба в разных направлениях друг за другом по заданному маршруту)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
27	Март	11.03.2026	15.30-15.55	Практика.	1	«Такие разные шаги» (Закрепление ступающего шага в играх).	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
28	Март	18.03.2026	15.30-15.55	Практика.	1	«Такие разные шаги» (Спортивное развлечение «Юные лыжники»)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
29	Март	25.03.2026	15.30-15.55	Теория.	1	Скандинавская ходьба (Беседа)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная

								работа;
30	Апрель	01.04.2026	15.30-15.55	Практика.	1	Скандинавская ходьба (Ходьба по заданному маршруту)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
31	Апрель	08.04.2026	15.30-15.55	Практика.	1	Скандинавская ходьба (ходьба в разных направлениях,)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
32	Апрель	15.04.2026	15.30-15.55	Практика.	1	Скандинавская ходьба (ходьба в разных направлениях по заданию)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
33	Апрель	22.04.2026	15.30-15.55	Практика.	1	Скандинавская ходьба. (ходьба парами)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
34	Май	13.05.2026	15.30-15.55	Практика.	1	Скандинавская ходьба. Ходьба с препятствием.	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
35	Май	20.05.2026	15.30-15.55	Практика.	1	Скандинавская ходьба (передвижение по извилистой дороге).	Спортивная площадка	Итоговый контроль.
36	Май	27.05.2026	15.30-15.55	Итоговое занятие.	1	Квест- игра «Вперёд только вперед и не шагу назад»	Спортивная площадка	Итоговый контроль.

Календарный учебный график второго года обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Сентябрь		15.30 16.00	Теория.	1	«Лыжные виды спорта» повторение (Беседа)	Спортивный зал	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
2	Сентябрь		15.30 16.00	Практика	1	«Лыжные виды спорта» игры и упражнения	Спортивный зал	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
3	Сентябрь		15.30 16.00	Теория	1	«Правила я знаю и всегда их применяю» Правила безопасности во время ходьбы на лыжах (инструктаж)	Спортивный зал	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
4	Сентябрь		15.30 16.00	Практика	1	«Правила я знаю и всегда их применяю» Правила безопасности во время ходьбы на лыжах (Вводный контроль)	Спортивный зал	Наблюдение , Совместные игры, Индивидуальная работа

5	Октябрь		15.30 16.00	Теория	1	Основные виды движений для ходьбы на лыжах. (Просмотр видеофильма)	Спортивный зал	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
6	Октябрь		15.30 16.00	Практика	1	Основные виды движений для ходьбы на лыжах. (повторение)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
7	Октябрь		15.30 16.00	Практика	1	Основные виды движений для ходьбы на лыжах. (Игры и упражнения на развитие скоростно – силовых качеств)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
8	Октябрь		15.30 16.00	Практика.	1	Основные виды движений для ходьбы на лыжах. (Игры с бегом: на развитие ловкости)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
9	Ноябрь		15.30 16.00	Практика	1	Основные виды движений для ходьбы на лыжах. (игры на развитие меткости)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
10	Ноябрь		15.30 16.00	Теория	1	Ступающий шаг (Инструктаж)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная

								работа;
11	Ноябрь		15.30 16.00	Практика.	1	Ступающий шаг (Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
12	Ноябрь		15.30 16.00	Практика	1	Ступающий шаг (ходьба боковым шагом)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
13	Ноябрь		15.30 16.00	Теория	1	Скользкий шаг	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
14	Декабрь		15.30 16.00	Практика	1	Скользкий шаг (Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
15	Декабрь		15.30 16.00	Практика	1	Скользкий шаг Контрольные нормативы на скорость.	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
16	Декабрь		15.30 16.00	Теория.	1	Повороты (Просмотр презентации)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
17	Декабрь		15.30 16.00	Практика	1	Повороты (Повороты на месте);	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
18	Январь		15.30 16.00	Практика	1	Повороты (Повороты в движении с	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры;

						переступанием);		Индивидуальная работа;
19	Январь		15.30 16.00	Теория.	1	Спуски и подъемы (Просмотр презентации)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
20	Январь		15.30 16.00	Практика	1	Спуски и подъемы (Спуски и подъем обычным шагом).	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
21	Февраль		15.30 16.00	Практика	1	Спуски и подъемы (Спуски и подъем елочкой)	Спортивный зал	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
22	Февраль		15.30 16.00	Теория: Беседа	1	Переменный двушажный ход (Беседа)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
23	Февраль		15.30 16.00	Практика	1	Переменный двушажный ход (Ходьба переменным двушажным ходом)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
24	Февраль		15.30 16.00	Практика	1	Ходьба переменным двушажным ходом (Ходьба переменным двушажным ходом по учебной лыжне)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
25	Март		15.30 16.00	Практика	1	Переменный двушажный ход (Ходьба разными способами)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
26	Март		15.30 16.00	Теория.	1	Праздник «Лыжные гонки»	Спортивная	Наблюдение,

						(Беседа)	площадка	Совместные игры; Индивидуальная работа;
27	Март		15.30 16.00	Практика	1	Праздник «Лыжные гонки» (соревнования)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
28	Март		15.30 16.00	Теория.	1	Скандинавская ходьба (Инструктаж)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
29	Март		15.30 16.00	Практика	1	Скандинавская ходьба (ходьба попеременным шагом)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
30	Апрель		15.30 16.00	Практика	1	Скандинавская ходьба (закрепление попеременного шага)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
31	Апрель		15.30 16.00	Практика	1	Скандинавская ходьба (ходьба одноименным шагом)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
32	Апрель		15.30 16.00	Практика.	1	Скандинавская ходьба (закрепление одноименного шага)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
33	Апрель		15.30 16.00	Практика	1	Скандинавская ходьба (ходьба с выполнением подъема елочка)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;

34	Май		15.30 16.00	Практика.	1	Скандинавская ходьба (ходьба до 500 м)	Спортивная площадка	Наблюдение, Совместные игры; Индивидуальная работа;
35	Май		15.30 16.00	Теория	1	Праздник «Юные спортсмены» (Беседа)	Спортивная площадка	Итоговый контроль
36	Май		15.30 16.00	Итоговое занятие	1	Квест- игра «Юные спортсмены» (соревнования)	Спортивная площадка	Итоговый контроль

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 8 «Сказка»
Карасукского муниципального округа Новосибирской области

**Мониторинг достижения результатов освоения
дополнительной общеразвивающей программы
«Лыжные гонки»
для дошкольников»
(стартовый уровень)**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:
Вечирко А.В –
Инструктор по физической культуре**

Мониторинг умений и навыков воспитанников.

ФИ ребенка	Возраст	Бег 10 м. (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Челночный бег 3 по 10м	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя (см.)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Итоговый балл	Уровень (Н/С/В)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности .

№ п\п	содержание	возр аст	уровень, оценки, баллы									
			мальчики					девочки				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Общая физическая подготовка												
1	Бег 10 м. (сек.)	5-7	3,3	3.4	3,5-3,8	3,9-4,1	4,2	3,3	3,6	4,0	4,1-4,3	4,4 и бол
2	Бег 30 м. (сек.)	5-7	8,3 и мен.	8,4-8,6	8,7-9,6	9,7-10,6	10,7 и бол	8,8 и мен.	8,9-9,1	9,2- 10,1	10,2- 10,4	10,5 и бол
3	Челночный бег 3 по 10м	5-7	9,9 и мен	10,0- 10,8	10,9- 11,2	11,3- 11,9	12,0 и бол.	10,8 и мен	10,9-11,3	11,4- 11,7	11,8-12,3	12,4 и бол
4	Прыжок в длину с места	5-7	115 и больше	114-95	94-85	84-80	79 и мен.	107 и больше	106-87	86 - 77	76-70	69 и мен.
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5-7	7 и бол	6-3	1	0	-1	9 и бол.	6-5	3	2-1	0
6	Поднимани е туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин)	5-7	15 и бол.	14-12	11	10- 8	7 и мен.	14 и бол.	13-11	10	10	6 и мен.

Указания к выполнению контрольных упражнений. Общая физическая подготовка.

Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате , руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П.. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются

пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и

голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1. Отсутствие касания локтями бёдер (коленей); 2. Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза.

Определение итогового уровня

Суммируются баллы по всем критериям:

Высокий уровень (28 и более баллов): Ребенок полностью освоил программу.

Движения автоматизированы, техничны, развита выносливость.

Средний уровень (18-27 баллов): Базовые навыки сформированы, но страдают элементы техники. Требуется закрепление материала.

Низкий уровень (6 – 17 баллов): Ребенок испытывает серьезные трудности в координации, не справляется с физической нагрузкой. Нужна индивидуальная работа.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по лыжному спорту

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на детей следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

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

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по физической культуре, воспитателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

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

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

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

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

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

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Проверить по списку всех воспитанников.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Приложение 4

Способы передвижения на лыжах, техника их выполнения

Способы передвижения	Техника выполнения	Последовательность обучения	Методические указания
I. Ступающий шаг.	Ходьба на лыжах с поочерёдным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыж к снегу,	Объяснение и демонстрация преподавателем.	Показать все движения в целом и отдельные элементы,
	правая рука выносится вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд.		объяснить их значимость.
А). Переступания на лыжах с ноги на ногу на месте.	Дать ребёнку ощутить «чувство лыж», чувство переноса тяжести тела при попеременном подъёме ног.		
Б). Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне.	Обращать внимание на выпад ноги и разноимённой руки и наоборот при передвижении.		
В). Ходьба в разных направлениях, друг за другом, парами.	Руки работают параллельно туловищу. Стараться исключить боковые раскачивания, уметь держать динамическое равновесие.		
Г). Закрепление ступающего шага в играх.	Обращать внимание на соблюдение интервала между лыжниками.		

II. Скользящий шаг.	Скольжение на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперёд; на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперёд. Затем происходит отталкивание правой ногой, а скольжение - на левой; при отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.	Освоение основной стойки (посадки) лыжника.	Объяснить значение правильной стойки.
А). Многократное выполнение основной стойки на месте.	Обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, распределение веса тела.		
Б). Основная стойка на месте с попеременными движениями руками.	Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Избегать вертикальных раскачиваний. Кисти выносятся вперёд на уровень глаз.		
В). Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки (отвести ногу назад, сохраняя равновесие).	Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию. Вес тела на опорной ноге (на передней части стопы), голень которой перпендикулярна опоре.		

Г). То же, но с выносом разноимённой руки вперёд.	Рука должна быть слегка согнута в локте, кисть на уровне глаз. Необходимо добиваться ощущения непринуждённости движений, избегать вертикальных колебаний туловища.		
Д). Изучение отталкивания ногой: передвижение скользящим шагом по лыжне без палок.	Поочерёдно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу.		
Е). Передвижение скользящим шагом на 30 – 50 – и - метровых отрезках с учётом количества шагов.	Обратить внимание на согласованность движений рук и ног. Больше тянуться за выносящейся вперёд рукой.		
III. Попеременный душажный ход.	Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и	Краткий рассказ о технике.	Обратить внимание на важные

	толчка на каждый из них разноимёнными ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка масса тела переносится на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. После толчка – скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперёд. 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 вперёд. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперёд.		моменты хода.
А). Демонстрация хода	Сначала показать технику хода в целом		

преподавателем.	сбоку, затем отдельные элементы сбоку и спереди.		
Б). Демонстрация техники на видеограммах, рисунках.	Обратить внимание на положение звеньев тела лыжника в ключевые моменты лыжного хода.		
В). Демонстрация движений руками с палками.	Особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и согласованной работе рук и ног.		
Г). Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук.	Соблюдать синхронность выноса руки махом вперёд с выдвиганием разноимённой ноги.		
Д). Многократное отталкивание одной палкой без работы ног.	Обратить внимание на постановку палки на снег.		
Е). Попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине.	Обратить внимание на полное разгибание руки в локтевом суставе в момент окончания отталкивания палкой.		
Ж). Передвижение попеременным душажным ходом по учебной лыжне с различной скоростью.	Перейти к исправлению недостатков в технике, обращать внимание на правильное положение туловища, на умение длительно скользить на одной лыже, на завершённость отталкивания ногами и палками.		
З). Совершенствование техники в играх и игровых упражнениях.	Следует включать в занятия игры и упражнения, описанные выше.		
IV). Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж.	Лыжник слегка приседает, поднимает одну из лыж и одновременно палку,	Краткий рассказ о техники поворотов.	Обратить внимание на самые важные моменты в

	переставляя лыжу носком в сторону и не отрывая пятки от снега, и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку.		технике поворота и условия его применения.
А). Демонстрация преподавателем техники поворотов.	Сопровождение объяснением последовательности выполнения поворота.		
Б). Показ способов поворотов на видеограммах, рисунках.	Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением элементов техники		
В). Поворот переступанием вокруг носков лыж.	При повороте поднимается задник одной из лыж в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.	Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте).	Следить за положением туловища, держать равновесие.
Г). Выполнение поворотов переступанием на месте.	Менять направление движения (направо, налево).		
У). Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	Подъём осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперёк склона, в горизонтальном положении, параллельно одна другой. Подъём осуществляется приставными шагами. Применяется на склонах до 40 градусов.	Краткий рассказ о технике подъёмов.	Обратить внимание на важные моменты в технике.
А). Демонстрация преподавателем техники подъёмов.	Показ должен сопровождаться объяснением элементов техники.		
Б). Показ техники на видеограммах, рисунках.	Сопровождение объяснением.		
В). Ходьба на	Следить за		

лыжах боковым приставным шагом по ровной поверхности.	параллельной постановкой лыж, синхронным движением рук и постановкой палок на снег.		
Г). Подъём «лесенкой» на склон.	Обращать внимание на постановку лыж на ребро, чтобы не было соскальзываний, на упор палок. Туловище должно держаться вертикально.		
Д). Подъём «полуёлочкой».	Одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние рёбра.	Имитация движений постановки лыжи на внутреннее ребро с разведением носков лыж на равнине.	Постановка должна осуществляться таким образом, чтобы задники лыж не задевали друг друга, переносились один над другим.
Е). Подъём «полуёлочкой» на небольшой склон.			
Ж). Подъём «ёлочкой».	Применяется при подъёме в гору в прямом направлении. Носки лыж разведены и поставлены на внутренние рёбра 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.	Подъём «ёлочкой» на небольшой склон.	Постановка лыж на внутреннее ребро, палки для опоры ставятся по бокам позади лыж, туловище наклонено вперёд.
З). Подъёмы разными способами, в зависимости от крутизны склона.	Обращать внимание на технику выполнения, на синхронную работу рук и ног.		
VI). Спуск в	Лыжник приседает как	Краткий рассказ о	Обратить

низкой стойке, в средней стойке (основной) и в высокой стойке.	можно ниже и наклоняет туловище вперёд. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперёд.	стойках спуска.	внимание на важные моменты в стойках спуска.
А). Демонстрация преподавателем способов спуска со склона.	Выполняется спуск по ровному пологому склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым.		
Б). Демонстрация способов спуска на видеogramмах, рисунках.	Показ должен сопровождаться объяснением основных элементов техники.		
В). Имитация стоек спуска.	Обучение всем видам стоек начинается на ровном месте. Прежде всего отрабатывается основная стойка. Несколько раз сменить стойку в разной последовательности: из низкой в высокую, из высокой в среднюю и наоборот.		
Г). Спуск в средней стойке (основной).	Положение лыжника свободное, непринуждённое. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперёд, руки немного согнуты в локтях.	Спуски со склона в основной, низкой и высокой стойках.	Выполняются на ровных пологих склонах небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан. Обратить внимание на положение рук: кисти с зажатыми палками на уровне бёдер.
Д). Спуски со склона с изменением варианта стойки (переход из одной в другую).	Сочетание стоек: основная – низкая, основная – высокая. Приседать и распрямляться только за счёт работы коленей.		

Е). Спуск в высокой стойке.	Лыжник выпрямляется, ноги слегка согнуты в коленных суставах.	Совершенствование в спусках: многократные пружинистые приседания; спуски с поворотами головы; спуски без палок с разнообразным положением рук.	Обращать внимание на правильное выполнение техники спуска. Постепенно можно увеличивать крутизну склона, применять разное состояние снежного покрова: на рыхлом снегу, на раскатанных склонах.
Ж). Игры на спусках со склона.	Соблюдение правил игры и техники спуска.		

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ, НА СПУСКАХ СО СКЛОНОВ

Постепенно с накоплением детьми двигательного опыта следует применять игровые задания, направленные на совершенствование элементов техники передвижения на лыжах (координационные способности, умение ориентироваться в пространстве и по ситуации, чувство равновесия, отталкивание ногами, одноопорное скольжение и т. п.).

Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах – это сознательная и активная деятельность ребёнка, способствующая овладению элементарных навыков ходьбы на лыжах.

Название игры	Условия и содержание
1. «Пройди и не задень»	6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2 - 2,5 метра друг от друга. Ребёнок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.
2. «Автобусы»	Педагог делит играющих детей на подгруппы, каждая группа детей держится за цветной шнур, привязанный к обручу (это автобус). Ребёнок в обруче (водитель) и дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.
3. «Оленья упряжка»	Дети, держась за руки (втроём), продвигаются по снежной равнине вперёд. Кто разорвёт цепь рук, тот выбывает из игры.
4. «Биатлон»	У каждого ребёнка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний, подвешенного на верёвке, дети стараются на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.
5. «Северное сияние»	Каждый ребёнок с цветными ленточками в руках должен пройти расстояние 10 метров, энергично работая руками, до натянутой верёвки и повесить ленточки, изображающие северное сияние.
6. «Будь внимателен»	Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога (поднимает разноцветные флажки), дети меняют движение. Например, когда педагог поднимает зелёный флажок, все идут ступающим шагом, жёлтый – скользящим, красный флажок – все останавливаются.
7. «Лесные препятствия»	На прямой лыжне (50 метров) располагаются препятствия: гимнастические палки («упавшие ветки»), поворотники («деревья») и т. д. По сигналу педагога ребёнок идёт от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берёт флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдёт первое препятствие.
8. «Конькобежный шаг»	На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 15 - 20 метров на расстоянии 0,5 - 1 метр друг от друга. За 5 метров от стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу педагога участники разбегаются на лыжах до флажка и катятся, отталкиваясь конькобежным шагом.

9. «По морям, по волнам»	Анилиновыми красками проводятся волнистые синие или голубые линии на расстоянии 0,5 - 1 метр друг от друга. Дети скользят по линиям, делая повороты переступанием.
10. «Самокат»	Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыжи). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения.
11. «К саамам в гости»	На лыжне расположены ворота из лыжных палок в виде национальных домиков саами (чумов). Дети заезжают в чумы, пружиня ноги, стараясь не задеть палки.
12. «Карусель»	Ходьба вокруг дерева друг за другом с изменением темпа:
	«Еле - еле, еле - еле, завертелись карусели. А потом – потом - потом, всё бегом – бегом - бегом».
13. «Светофор»	Дети идут друг за другом по проложенной лыжне в колонну по одному. По сигналу педагога «красный свет» останавливаются и ждут сигнала «зелёный свет», после которого продолжают движение.
14. «Дружные ребята»	Дети идут парами – тройками по учебной лыжне до цветных флажков, держась при этом за руки. Важно ритмично скользить, не сбивая товарища.
15. «Шире шаг»	Цветными ориентирами обозначена лыжня в 10 - 20 метров. Задача детей пройти расстояние за меньшее количество шагов.
16. «Догони меня»	Педагог идёт по снежной дороге, а дети пытаются догнать его. Можно в качестве направляющего выбирать одного из самых быстрых детей.
17. «Подними»	Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни на расстоянии 1 - 1,5 м. Победителем считается тот, кто соберёт больше предметов.
18. «Быстрее до флажка»	Ходьба в быстром темпе по лыжне на расстояние 10 - 20 метров. Выигрывает тот, кто первым возьмёт флажок.
19. «Поменяй флажок»	Дети делятся на 2 колонны. Каждый должен пройти 10 - 15 метров до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки.
20. «Домишки»	Дети делятся на несколько подгрупп, у каждой обруч определённого цвета. По сигналу «по домам» дети должны из центра круга дойти до своего обруча. Выигрывает та команда, которая быстрее оказалась около «домика».

