

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 22 «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

Рабочая программа по лыжной секции «Югорка»

Инструктор по
Физической культуре
Фомина Л.А

Ханты- Мансийск, 2018

Содержание

I	Введение	1-2 стр
II	Характеристика ходьбы на лыжах	3-8 стр
III	Практические упражнения на лыжах для детей старшей группы.....	8-9 стр
IV	Практические упражнения на лыжах для детей подготовительной группы	9-10 стр
V	Игры на лыжах для детей старшей группы	11-12 стр
VI	Игры на лыжах для детей подготовительной группы	12-13 стр
VII	Профилактика травматизма	14 стр
VIII	Тематический план лыжной подготовки детей старшей группы	15-18 стр
IX	Тематический план лыжной подготовки детей подготовительной группы	18-21 стр

Приложения

1	Планы-конспекты лыжных занятий в старшей группе	22-33 стр
2	Планы-конспекты лыжных занятий в подготовительной группе	34-54 стр
3	Мы с лыжами дружим, нам спорт очень нужен!	55-56 стр

Введение

Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является предметом постоянной заботы государства, основные задачи которого – обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детства, физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил.

М.В. Видякин.

Лыжные занятия оказывают большое влияние на всестороннее физическое развитие детей. Передвижение на лыжах вовлекает в работу большие группы мышц, и оказывает положительное воздействие, укрепляя детский организм, повышая его общую работоспособность, сопротивляемость к различным заболеваниям.

На лыжах любят кататься все: молодые и старые, юные и зрелые. Начинать следует как можно в более раннем возрасте. Поставить на лыжи уже можно трехлетнего ребенка.

В раннем возрасте у ребенка формируется нервная и костно-мышечная системы, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития.

Современные условия жизни (транспорт, компьютер, телевизор) способствуют уменьшению двигательной активности детей.

В последнее время педагогов волнует не только низкая физическая активность, но и состояние здоровья детей.

Известно, что уже в детском саду мало абсолютно здоровых детей, в школе их ещё меньше, а после нее – почти нет здоровых подростков.

Поэтому я считаю, что наибольшую ценность представляют физические упражнения, игры на свежем воздухе, лыжные прогулки, так как они улучшают обмен веществ, способствуют закалке организма, обеспечивают интенсивную работу сердца и легких.

Данное пособие «Оздоровительное значение лыжных занятий» состоит из трех частей.

В первой части предлагается обобщение опыта работы, где более подробно раскрывается характеристика ходьбы на лыжах.

Во второй части даны практические упражнения, игры на лыжах, помогающие детям овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, подъемов, спусков, а также методические рекомендации.

В третьей части содержатся планы – конспекты занятий, тематический план лыжной подготовки для детей старшей, подготовительной групп.

В приложении проиллюстрированы фотографиями лыжные занятия, прогулки, соревнования, которые развивают смелость и настойчивость, приучают преодолевать трудности. Предлагаемый материал поможет педагогам и родителям вырастить детей здоровыми и крепкими, бережнее относиться к своему здоровью, будет способствовать формированию устойчивой потребности к лыжным занятиям.

Ведь сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку много радости. А зимний лес всегда полон очарований и приятных неожиданностей, завораживая детей своим величием.

Солнце, свежий лесной воздух могут щедро одарить ребенка здоровьем.

Нужно научить его с благодарностью принимать этот дар.

Характеристика ходьбы на лыжах

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями.

По своей структуре ходьба на лыжах близка к обычной ходьбе.

Но очень большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, который может удерживать тело в состоянии равновесия.

На начальном этапе обучения большинство детей не могут сохранять тело в состоянии устойчивого положения, т.к. до этого момента дети не стояли на лыжах и им трудно ими управлять. Поэтому первые занятия я начинаю с нескольких простых подготовительных упражнений, которые в дальнейшем помогают детям овладеть лыжами.

Для начала, стоя на ровном месте, я учу детей приподнимать носок правой и левой лыжи немного вверх. Затем, приподняв носок одной из лыж, дети отводят его немного в сторону.

Таким образом, они осваивают поворот переступанием вокруг пяток лыж.

Затем мы учимся выполнять поворот переступанием вокруг носков лыж, переступая в сторону пятками. Также детям дается задание поднять одну из лыж и отставить её в сторону, а затем приставить к ней другую, выполняя приставные шаги в разные стороны.

Все эти движения мы учим на ровном месте или пологом склоне.

Дети очень любят игровые задания: Например, приподними одну из лыж и постарайся подольше постоять на другой, не теряя равновесия, а затем сделать тоже и на другой лыже.

После этого дети учатся ходить по лыжне ступающим шагом, с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу.

Скользкий шаг дошкольникам дается труднее, но он является основой почти всех лыжных ходов.

Все движения скользящего шага начинаем в следующем порядке:

1. Момент окончания толчка ногой – это исходная поза для скольжения на одной лыже.
2. Скольжение на опорной ноге.
3. Вынос ноги махом вперед.
4. Подседание перед отталкиванием ног.
5. Разгибание ноги в момент отталкивания.
6. Окончание толчка ногой, полное её выпрямление.

Вначале предлагаю детям выполнить скользящий шаг без палок (руки и ноги работают перекрестно), затем, заложить руки за спину. Это очень важно для развития равновесия.

Дети катаются на равнине, а затем я их обучаю катанию с гор. Для первых спусков выбираю не крутые, а прямые и ровные открытые склоны, где нет пней, кустарников и деревьев. Ведь дети ещё не умеют уверенно управлять своими лыжами и наезды на такие препятствия могут привести к ушибам.

Прежде чем начать спуск, дети учатся принимать основную стойку на ровном месте перед склоном.

Основная стойка наиболее удобная, устойчивая и безопасная поза.

Ноги слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, голова приподнята, руки чуть согнуты, палки удерживаются на весу кольцами назад.

Наблюдая за детьми во время спуска, можно выявить у них разное поведение.

Одни дети боятся спуска, открыто признавая свой страх, иногда отказываются от выполнения задания. Чувство страха вызывает неуверенность и скованность движений.

Другие дети так же боятся спуска, но стараются не показывать этого состояния. Это заставляет ребенка мобилизовать волю, сознательно побороть чувство страха.

И, наконец, остальные дети не боятся спусков и подъемов. Смело и прямо, не останавливаясь, не притормаживая движения, они уверенно катятся. В случае неудачи они не отступают, а проявляют волевое усилие, добиваясь лучших результатов, благодаря совершенствованию умений и навыков.

Поэтому в обучении ходьбы на лыжах я стараюсь соблюдать принципы последовательности, постоянно подводя детей к выполнению все более сложных заданий, уделяя особое внимание упражнениям. Повторяемость движений формирует двигательный стереотип, создает уверенность в своих силах, а это в свою очередь способствует преодолению страха. Постепенно у всех детей появляется сильное желание, во что бы то ни стало преодолеть трудности спусков и подъемов. Особенно ярко это проявляется в детских высказываниях: «Я хочу быстро спускаться с большой горки», - говорит Андрей. «А мне хочется так же быстро и красиво делать повороты» - говорит Лиза, глядя на взрослых лыжников. И многим детям удается добиться поставленной цели, почувствовать радость победы над скоростью, над собой, над своими сомнениями и неуверенностью.

Но здесь следует запомнить очень важное правило. Спускаться вслед идущему лыжнику нельзя. Вдруг он неожиданно упадет, а наезд очень опасен.

Поэтому на занятиях дети ждут, когда впереди спускающийся ребенок пройдет весь склон, чтобы избежать столкновения.

Когда дети поднимаются вверх по склону, у многих проскальзывают лыжи назад, и дети испытывают затруднения. Как же это можно преодолеть?

По направлению движения нам встречались разные подъемы.

На пологие склоны дети учились подниматься ступающими и скользящими шагами, лесенкой, «полуёлочкой». Многие дети вначале осуществляли подъем приставными шагами. Причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Если впереди встречался пологий уклон, дети учились выполнять одновременный бесшажный ход.

Название хода бесшажный – говорит само за себя: шагов совсем нет, скольжение по лыжне происходит только за счет одновременного отталкивания двумя палками на месте.

Последовательность выполнения движений в одновременном двухшажном ходе:

Этапы	Последовательность
I	Скольжение в согнутом положении после очередного толчка
II	Медленное выпрямление и вынос палок вперед
III	Начало отталкивания с наклона туловища
IV	Момент наибольшего усиления при отталкивании
V	Начало разгибания рук
VI	Окончание толчка руками
VII	Свободное скольжение – прокат после окончания толчка

Необходимо помнить, что выпрямляться в прокате надо не быстро, руки выносить плавно, чтобы подольше проскользить после предыдущего толчка палками. Также следует обратить внимание, чтобы дети выполняли отталкивание только с наклоном туловища, т.к. это значительно усиливает толчок палками.

Когда дети набирают скорость после отталкивания, предложить им проскользить в согнутом положении подольше.

После этого медленно выпрямиться и начинать все снова, иначе скорость упадет и придется потратить много сил при последующем толчке.

Многие дети на начальном этапе обучения допускают ошибки. При толчке сильно приседают, а после окончания высоко отбрасывают руки с палками вверх или ставят палки широко. Такие движения уменьшают скорость и длину проката.

Такой ход мы применяем на занятиях при скольжении под уклон.

На равнине детям будет трудно передвигаться только за счет отталкивания руками. При хороших условиях скольжения дети учатся передвигаться не только скользящим шагом, но и осваивают одновременный двухшажный ход. В этом ходе на каждое отталкивание руками, дети выполняют два шага. Эти два толчка ногами и дают увеличение скорости. Силы расходятся более экономично. Дело в том, что за эти два шага и один толчок руками можно проскользить большое расстояние, чем при других ходах.

Важно только правильно сочетать, согласовывать движения рук и ног.

Последовательность выполнения движений в двухшажном ходе:

Этапы	Последовательность
I	Скольжение на двух лыжах после предыдущего отталкивания палками - прокат
II	Выпрямление и начало выноса палок
III	Первый шаг и начало выноса палок
IV	Начало второго шага Постановка палок на снег
V	Окончание второго шага и начало отталкивания палками
VI	Момент наибольшего усиления при толчке палками и маховой вынос ноги вперед
VII	Окончание толчка палками, начало свободного скольжения

Главное, чем дети должны овладеть в этом ходе – это умение выполнять скользящие шаги.

Особое внимание при выполнении скользящего шага обращаю на подседание – предварительное сгибание ноги перед отталкиванием. Это помогает им сделать сильный толчок и широкий скользящий шаг.

Скользкие шаги повторяю на каждом занятии, и, чтобы у детей не пропал интерес, стараюсь их несколько разнообразить.

Например, даю задание выполнить скользящий шаг, заложив руки за спину, пройти скользящим шагом под очень пологий уклон. Иногда устраиваем небольшие соревнования, отмечая палками небольшой участок лыжни (30-40 м), где дети поочередно проходят этот отрезок за наименьшее количество шагов. Ясно, что победитель этих соревнований (кто прошел за наименьшее количество шагов) лучше владеет техникой скользящего шага.

У него толчки ногами сильнее, а поэтому и шаг шире, что очень важно для достижения скорости и экономии сил на более длинных дистанциях.

Практические упражнения на лыжах для детей старшей группы

В старшей группе обучаю детей простейшим поворотам на месте и в движении, спуску с небольших уклонов и подъему на них. Это приучает детей к ходьбе на лыжах не только по ровной, но и по несколько пересеченной местности. Спуски с горки совершенствуем в основной стойке, они вызывают у детей большие положительные эмоции, поэтому стараюсь включать их в каждое занятие. У детей совершенствуются координационные способности, чувство коллективизма. Этому хорошо способствуют практические упражнения и подвижные игры.

Под влиянием обучения у детей происходят значительные показатели в сторону качества и результативности движений в ходьбе на лыжах. Туловище принимает наклонное положение, появляется согласованность рук и ног.

При многократном повторении упражнений формируется и закрепляется двигательный навык: увеличивается скорость передвижения, длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом.

Но не у всех детей этого возраста двигательный навык ещё автоматизировался, поэтому у некоторых детей снижается интерес к лыжам.

Это, видимо, связано с тем, что ребенку приходится преодолевать целый ряд трудностей, что требует больших волевых усилий. Именно в этот период нужно поддержать интерес к лыжам и разнообразить проведение занятий.

Для развития чувства лыж использую в старших группах следующие упражнения: ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка»),

«разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»), ритмичная ходьба парами, взявшись за руки.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах также очень важная задача.

Для этого я предлагаю пройти по учебной лыжне с закругленными углами, неся руки за спиной, ходьба между гимнастическими палками, с условием не сбить их (расстояние 2-3 м).

Такая ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок.

Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам. Многие дети выпрямляют ноги на спуске, поэтому не удерживают равновесия. Для развития динамического равновесия при спуске применяю следующие упражнения: пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки.

Обучение подъемам также требует большой подготовительной работы.

Для этого я провожу упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг к другу на расстоянии шага).

Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку – ступеньку», заранее сделанную в снегу.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, провожу упражнение: ходьба на лыжах под воротца или под планку. При этом напоминаю детям, чтобы они сохраняли туловище прямым, приседая и мягко сгибая ноги в коленях. Между воротцами дети распрямляются.

Многие дети 5-6 лет стремятся к быстрому скольжению, поэтому предлагаю задание типа соревнований «Кто скорей добежит до флажка» (15-20 м).

В старшей группе совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте, переступание вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыков поворотов провожу игры «Кто первый повернется», «У кого ярче солнышко» и т.д.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся более координированы, улучшается равновесие.

Практические упражнения на лыжах для детей подготовительной группы

В подготовительной к школе группе у детей появляется более длинный скользящий шаг, это обусловлено тренированностью мышц, овладением двигательного навыка. У детей к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается её гибкость. Толчок становится более сильным, появляется подседание.

Качественные показатели движений значительно развиваются.

В подготовительный период (осенью) с целью подготовки организма к лыжным занятиям провожу с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, ходьба по рейке гимнастической скамьи.

Во время прогулок с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть через препятствие, пробежать змейкой через поставленные кегли.

На первых лыжных занятиях закрепляем с детьми технику продвижения скользящим шагом, не отрывая лыж от снега.

Детям 6-7 лет доступны спуски с более крутых склонов. Сразу несколько детей могут выполнять спуск по параллельным лыжням.

Здесь, так же как и в предыдущей группе, спуск сопровождается различными играми и игровыми приемами: Проехать под палку; спускаясь, попасть снежком в щит.

В игре «Кто ловкий?» дети на ходу поднимают шишки, лежащие справа и слева от лыжни. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Так же, как и в старших группах, при обучении детей подъемам на склоны, провожу подготовительные упражнения: перешагивание палок, лежащих на снегу; игра «След в след» и т.д.

Основным в методике обучения детей 6-7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками, которая способствует развитию правильной координации.

Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия.

При систематическом обучении дети к концу сезона овладевают навыком перекрестной работы рук и ног.

Но в процессе обучения дети затрудняются держать лыжные палки.

На подготовительном этапе даю детям флажки, скользя на лыжах, дети попеременно размахивают ими.

При этом основное внимание обращаю на параллельность движения рук с флажками. Благодаря этим движениям дети постепенно осваивают ходьбу с палками.

Технику поворотов отрабатываем в играх и упражнениях: ходьба на лыжах вокруг двух деревьев («восьмерка»), ходьба на лыжах по следу («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение на лыжах по извилистой лыжне.

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Ошибки стараюсь исправлять сразу же. Это дает ребенку возможность осмыслить свои движения, осознать допущенные ошибки и вовремя их исправить.

В основном на занятии исправляю грубые ошибки, характерные для большинства детей группы (например, отсутствие переноса веса тела с одной ноги на другую).

При исправлении подобных ошибок нередко исчезают и более мелкие. Внимание детей на занятиях стараюсь направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

Для закрепления приобретенных двигательных навыков в этой группе, как и во всех других, провожу лыжные прогулки и занятия.

Игры на лыжах для детей старшей группы

«Пройди не задень»

Задача: Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функций равновесия.

Описание: 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

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

«Трамвай»

Задача: Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

Описание: Разделить играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек, держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снегу в любых направлениях, встречаясь и расходясь только вправо.

Правила: Обходить идущий на встречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом других детей.

«Ходьба парами, тройками»

Задача: Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.

Описание: Дети, держась за руки, продвигаются по снегу вперед.

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

Вначале дети осваивают ходьбу парами, затем тройками. Чтобы дети ритмично выполняли движения, рекомендуется идти под счет или удары бубна.

«Попади в цель»

Задача: Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание: У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети стараются на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.

Правила: Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий. (расстояние до щита 4-5 м).

«Поменяй флажки»

Задача: Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

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

Правила: Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла цветные флажки.

Игры на лыжах для детей подготовительной группы

«Будь внимателен»

Задача: Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание: Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал зеленого флажка, все идут ступающим шагом, желтый – скользящим шагом, красный – все останавливаются.

Правила: Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 метров друг о друга. Педагог находится в центре.

«Сороконожки»

Задача: Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание: Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельна другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30-50 м линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

Правила: Не выпускать шнур из рук. Игра считается законченной, когда все дети пересекут линию финиша.

Методические указания: Игра проводится с детьми, которые хорошо владеют навыками ходьбы на лыжах.

«Не урони»

Задача: Закреплять навык спуска.

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

Правила: Если предмет упал, поднимать его запрещается. Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.

«Посмотри в окошко»

Задача: Закреплять навыки передвижения на лыжах.

Описание: при спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

Методические указания: Следить за правильной позой при спуске.

«Следопыт»

Задача: Закреплять навыки передвижения на лыжах.

Описание: Ребенок прячется в лесу на лыжах. На снегу он оставляет какой-нибудь след (отпечаток ветки, круга, треугольника и т.д.)

Правила: Выигрывает тот, кто найдет спрятавшегося ребенка первым.

Методические указания: Педагог должен знать, где находится ребенок. Он не должен стоять на месте более 3 мин. Игра проводится при хорошей погоде и полном безветрии.

II вариант: Ребенок прячет в лесу цветные флажки, звездочки и т.д.

Правила: Выигрывает тот, кто первым найдет цветные флажки.

Профилактика травматизма

При проведении занятий на лыжах очень важно помнить о профилактике травматизма. Каковы же причины детского травматизма при обучении детей ходьбе на лыжах?

- 4 **Недостаточность общей физической подготовленности детей.** Для этой цели на физкультурных занятиях провожу физические упражнения для укрепления мышц стопы и голеностопного сустава. Такие систематические упражнения укрепляют стопу ребенка, позволяют твердо стоять на узкой площади опоры;
- 4 **Индивидуальные особенности ребенка.** В процессе занятий обращаю внимание на утомляемость, т.е. понижение работоспособности организма, что ведет к ухудшению координации движений, и этим увеличивая опасность травм;
- 4 **Выбор места для катания.** Прежде чем проводить занятие, выбираю место для катания. Это место должно быть ровным, без выбоин, канав, камней, кустов, пней;
- 4 **Организация детей на занятиях.** Большую роль здесь играет приход и уход детей на занятия, воспитание у детей навыков спусков и подъемов, соблюдая интервалы (не подниматься на склоны в том месте, где скатываются с него) и т.п.
- 4 **Одежда и обувь ребенка.** Немаловажное значение в профилактике травматизма имеют одежда и обувь ребенка, которые должны отвечать особенностям лыжных занятий и метеорологическим условиям (легкий спортивный комбинезон, шапочка). Обувь ребенка не должна быть тесной, это предотвратит возможность обморожения и мозолей;
- 4 **Лыжи палки должны соответствовать росту ребенка.** Лыжные палки можно давать тем детям, которые уже овладели навыками ходьбы без палок;
- 4 **Уход за лыжным инвентарем.** Для этого надо соблюдать ряд правил:
 - лыжи следует хранить в сухом, прохладном месте, в распорках;
 - после окончания занятий очистить лыжи от снега сухой тряпкой;
 - перед проведением занятия желательно скользящую поверхность лыж лыжной мазью, что улучшает качество скольжения и предохраняет лыжи от изнашивания;
 - тщательно проверять состояние лыж и палок после каждого занятия, чтобы на ходовой поверхности не было царапин, заранее исправляя повреждения.

Основная	1. Построение 2. ОРУ без лыж. 3. Ходьба без палок (ступающий шаг). 4. Приставной шаг. 5. Подвижная игра «Трамвай»	1. Построение. 2. ОРУ без лыж. 3. Ходьба без палок (ступающий шаг). 4. Приставной шаг. 5. Подвижная игра «Трамвай»	1. Построение. 2. ОРУ без лыж. 3. Ходьба без палок (ступающий шаг). 4. Обучение подъему – ступающий шаг. 5. Обучение спуску – о.с.	1. Построение. 2. ОРУ без лыж. 3. Ходьба без палок (ступающий шаг). 4. Обучение подъему «лесенкой». 5. Обучение спуску – о.с.	1. Построение 2. ОРУ без лыж. 3. Ходьба без палок (ступающий шаг). 4. Подъем «лесенкой». 5. Обучение падению.	1. Построение. 2. ОРУ без лыж. 3. Ходьба без палок (ступающий шаг). 4. Обучение «скользящему шагу». 5. Обучение падению.
Заключительная	1. Сдача лыж. 2. Раздевание. 3. Построение. 4. Итог занятия. 5. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздевание. 3. Построение. 4. Итог занятия. 5. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздевание. 3. Построение. 4. Итог занятия. 5. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздевание. 3. Построение. 4. Итог занятия. 5. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздевание. 3. Построение. 4. Итог занятия. 5. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздевание. 3. Построение. 4. Итог занятия. 5. Домашнее задание.
Январь						
Подготовительная	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выход на улицу.	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выход на улицу.	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выход на улицу.	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выход на улицу.	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выход на улицу.	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выход на улицу.
Основная	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба по кругу. 4. Обучение поворотам на месте и в движении. 5. Подвижная игра «Пройди и не задень»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба по кругу. 4. Обучение поворотам на месте и в движении. 5. Подвижная игра «Пройди и не задень»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба по кругу. 4. Обучение поворотам на месте и в движении. 5. Подвижная игра «Пройди и не задень»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба по кругу. 4. Обучение торможению «пругом». 5. Подвижная игра «Пройди и не задень»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Прогулка по парку. 4. Обучение поворотам на месте и в движении. 5. Подвижная игра	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Прогулка по парку. 4. Обучение поворотам на месте и в движении. 5. Подвижная игра
Заключительная	1. Сдача лыж. 2. Раздевание и построение. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание	1. Сдача лыж. 2. Раздевание и построение. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание	1. Сдача лыж. 2. Раздевание и построение. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание	1. Сдача лыж. 2. Раздевание и построение. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание	1. Сдача лыж. 2. Раздевание и построение. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание	1. Сдача лыж. 2. Раздевание и построение. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание
Февраль						

Подготовительная	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выдача лыж и выход на улицу	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выдача лыж и выход на улицу	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выдача лыж и выход на улицу	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выдача лыж и выход на улицу	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выдача лыж и выход на улицу	1. Одевание. 2. Построение. 3. Задачи на занятие. 4. Выдача лыж и выход на улицу
Основная	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Учебная ходьба. 4. Катание с горки. 5. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Учебная ходьба. 4. Катание с горки. 5. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Учебная ходьба. 4. Катание с горки. 5. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Совершенствование изученной техники. 4. Катание с горки. 5. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Прогулка по парку или лесу. 4. Катание с горки. 5. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Прогулка по парку или лесу. 4. Катание с горки. 5. Подвижная игра «Кто быстрее?»
Заключительная	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.

Тематический план лыжной подготовки детей подготовительной группы

Задачи обучения:

1. Дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
2. Учиться овладевать основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;
3. Обучать передвижению на лыжах, добиваться одноопорного скольжения;
4. Совершенствовать правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;
5. Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;
6. Учить детей овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны в различных стойках;
7. Продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учить подъему «полуелочкой»;

8. Закреплять навык торможения при спуске «упором»

Перспектива:

1. Сформировать навык ходьбы на лыжах скользящим шагом;
2. Развивать волевые качества – скорость, выносливость;
3. Развивать способность удерживать тело в состоянии равновесия;
4. Прививать любовь к лыжному спорту;
5. Способствовать закаливанию детского организма.

Часть занятия	Номера занятий					
	1	2	3	4	5	6
Декабрь						
Подготовительная	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа «Перенос лыж на плече».	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Беседа «Перенос лыж на плече». 4. Выдача лыж и выход	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.
Основная	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба скользящим шагом. 4. Повороты на месте. 5. Катание с горки. 6. Подвижная игра «Попади в цель»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба скользящим шагом. 4. Повороты на месте. 5. Катание с горки. 6. Подвижная игра «Попади в цель»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба скользящим шагом. 4. Повороты в движении на спуске. 5. Подъемы: ступающий, лесенкой, полуелочкой. 6. Подвижная игра - Следопыт	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба скользящим шагом. 4. Повороты в движении на спуске. 5. Подъемы: ступающий, лесенкой, полуелочкой. 6. Подвижная игра.	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Подъем «ёлочкой». 4. Торможение «плугом» 5. Подвижная игра «Не урони»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Подъем «ёлочкой». 4. Торможение «плугом» 5. Подвижная игра «Не урони»
Заключительная	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.
Январь						

Подготовительная	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.
Основная	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба скользящим шагом. 4. Стойки спуска. 5. Торможение «плугом». 6. Подвижная игра «Через препятствие»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба скользящим шагом. 4. Стойки спуска. 5. Торможение «плугом». 6. Подвижная игра «Через препятствие»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах с палками. 3. Передвижение с палками. 4. Стойки спуска, торможения, повороты. 5. Подвижная игра «Сороконожки»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах с палками. 3. Передвижение с палками. 4. Стойки спуска, торможения, повороты. 5. Подвижная игра «Сороконожки»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба скользящим шагом. 4. Одновременный бесшажный ход. 5. Преодоление препятствий..	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Совмещение ходов. 4. Попеременный двухшажный ход. 5. Подвижная игра «Будь внимателен»
Заключительная	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.

Февраль

Подготовительная	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.	1. Одевание и построение. 2. Задачи на занятие. 3. Выдача лыж и выход на улицу.
Основная	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Прогулка по парку. 4. Подвижная игра «Поменяй флажки»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Прогулка по парку. 4. Подвижная игра «Поменяй флажки»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба смешанными ходами. 4. Подвижная игра «Не урони»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Ходьба смешанными ходами. 4. Подвижная игра «Не урони»	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Прогулка по Долине ручьев	1. Построение. 2. ОРУ на лыжах. 3. Подвижные игры.

Заключительная	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.	1. Сдача лыж. 2. Раздеться и построиться. 3. Итог занятия. 4. Домашнее задание.
-----------------------	--	--	--	--	--	--

Планы-конспекты лыжных занятий в старшей группе

Занятие № 1

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- ознакомить детей с гигиеной юного лыжника;
- ознакомить с правилами выбора, разборкой и сдачей на хранение лыж;
- ознакомить с правилами переноски лыж;
- совершенствовать технику ходьбы на лыжах, приобретенную в средней группе;
- обучать приставному шагу.

Инвентарь: лыжи, разметочные флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
І.Подготовительная часть		
1. Выход на улицу		Самостоятельно. Показать детям, как правильно нести лыжи.
ІІ. Основная часть.		
1. Построение	2	Строится группа в одну шеренгу перед учебной лыжной, лыжи «у ноги».
2. ОРУ на лыжах	10	Физинструктор дает команду: «Положить лыжи!». Дети кладут лыжи на снег перед собой. <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра, переход на бег на месте. 2. Наклон вперед. Руками коснуться земли, поднять руки высоко вверх – потянуться. 3. Руки на пояс, ноги на ширине плеч. Движение локтями вперед-назад. Вначале медленно, потом убыстряя. 4. И.п. – то же. Круговые вращения корпусом влево, вправо. 5. И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на месте. 6. Приседания, руки вперед. 7. И.п. – ноги на ширине плеч, корпус чуть наклонен вперед, одна рука впереди, другая сзади. Маховые движения руками вперед-назад попеременно. 8. Бег на месте.
3. Обучение приставному шагу	5	По команде физинструктора дети строятся на лыжах на площадке для ОРУ. Показывает исполнение приставного шага: - поднять левую ногу с лыжной до уровня голеностопного сустава, лыжа должна быть параллельна земле. Тяжесть тела перенесена на правую ногу; - левой ногой сделать полшага влево и поставить ногу на землю. Перенести тяжесть тела на левую ногу; - приставить правую ногу к левой. Тяжесть тела распределить равномерно на обе ноги. Выполнить по команде пять приставных шагов влево, пять вправо.

4. Подвижная игра – эстафета	13	Физинструктор рассчитывает группу «по два». Команда первых номеров и команда вторых. И.п. – о.с. на лыжах в колонну по одному. З а д а ч а: по команде физинструктора «Марш!» направляющий бежит на лыжах к поворотному флажку (20м.), разворачивается переступанием на месте и возвращается к своей команде; передает эстафету следующему игроку касание его рукой. Сам уходит «в затылок» команды. Второй игрок, получивший эстафету, повторяет действие первого, и т.д. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	По команде физинструктора дети снимают лыжи, обтирают их, несут на склад, ставят в станок.
2. Построение		Дети выполняют самостоятельно, одежду развешивают на просушку. Физинструктор проверяет, не намочил ли кто ноги и нижнее белье. При необходимости надо заменить.
3. Домашнее задание		Кататься с горки под наблюдением взрослых. Повторить приставной шаг и повороты.

Занятие № 2

Тема: *Лыжная подготовка*

Задачи:

- совершенствование передвижения на лыжах;
- развитие общефизических и координационных качеств.

Инвентарь: лыжи, 4 лыжные палки

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Построение	2	Дети строятся по отделениям в одну шеренгу на площадке для ОРУ, лыжи «у ноги».
II. Основная часть.		
1. Построение	2	Дети строятся по отделениям в одну шеренгу на площадке для ОРУ, лыжи «у ноги».
2. ОРУ на лыжах	10	По команде физинструктора дети надевают лыжи, не нарушая строя. 1. Ходьба на месте. Начинается с левой ноги. Поднять левую ногу как при обычной ходьбе на месте, лыжная пятка отрывается от земли, носок лыжи на земле. Поставить ногу. То же сделать правой ногой. Постепенно шаг ускорить. Руки работают ациклично. 2. Круговые вращения корпусом. Лыжи поставить на ширину плеч, руки на пояс. Выполнить по 8 вращений в каждую сторону. 3. Приседания. И.п. – то же. Выполнить 8 раз. 4. Имитация маховых движений ногами. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Перенести тяжесть тела на левую ногу. Правой ногой выполнить движение вперед и назад. В такт маха левая нога чуть амортизирует. То же – левой ногой. Выполнить по 8 раз.

		<p>5.Махи руками. И.п. – о.с. лыжника, корпус чуть наклонен вперед. Поочередные махи руками вперед-назад. Во время выполнения махов ноги одновременно мягко амортизируют. Выполнить 16 раз.</p> <p>6.Прыжки на месте. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Прыжки на месте на двух ногах. Перед прыжками надо чуть присесть и затем резко оттолкнуться от земли. Приземление на полусогнутые ноги. Приземление и отталкивание надо совместить. Выполнить 16 раз.</p>
3. Ходьба на лыжах	8	<p>Дети идут на учебную лыжню: отделение мальчиков на внешнюю лыжню, девочек на внутреннюю.</p> <p>З а д а н и е на дистанцию: пройти два круга; первый – ступающим шагом без скольжения; второй круг так: делать 5-6 ускоренных шагов, отталкиваться ногой сильнее, вставать на обе лыжи и скользить до остановки. Во время скольжения колени необходимо чуть сгибать.</p>
4. Приставной шаг.	5	<p>Повторяется техника приставного шага.</p> <p>Применение приставного шага на практике. Надо переступить бревно, лежащее поперек лыжни. Физинструктор рассказывает и показывает.</p> <p>Подъехали к бревну. Развернитесь переступанием и встаньте к бревну как можно ближе правым боком. Тяжесть тела перенесите на левую ногу. Правую ногу согните в колене (поднимите её, чтобы лыжа прошла над бревном, не задевая его). Переставьте правую ногу на другую сторону бревна так, чтобы рядом с правой лыжей можно было поставить левую. Тяжесть тела перенесите на правую ногу. Перенесите через бревно левую ногу, поставьте рядом с правой. Повернитесь переступанием и идите дальше.</p> <p>«Бревно» должно быть не толще 15 см в диаметре. Можно использовать поливные трубы, уложив их на кирпичи. Плотность занятия значительно увеличится.</p>
5. Подвижная игра «Кто дальше уедет?»	15	<p>На склоне устанавливаются «ворота» из двух лыжных палок. Дети соревнуются отдельно.</p> <p>З а д а ч а: укатиться после спуска с горки как можно дальше. Спуск в основной стойке, проезд под «воротами» в низкой стойке.</p> <p>Напомнить детям, что дальность проката зависит от скорости движения, а скорость - от стойки спуска: чем ниже стойка – тем выше скорость.</p> <p>Дальность проката отмечает воспитатель, втыкая флажок у носков, остановившихся лыж. Если следующий ребенок прокатил дальше флажка, флажок переставляется.</p>
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	<p>По команде физинструктора дети обтирают тряпочками лыжи и несут на склад.</p> <p>Поощрение взаимопомощи детей.</p>

Занятия № 3-4

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- обучение подъему на уклон «лесенкой»;
- развитие основных физических качеств.

Инвентарь: лыжи, 2 «бревна», 4 лыжные палки, флажки.

Место занятий: Долина ручьев

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
І.Подготовительная часть		
1. Построение	2	Дети строятся по отделениям в одну шеренгу на площадке для ОРУ, лыжи «у ноги».
ІІ. Основная часть		
1. Построение	2	Самостоятельно. В одну шеренгу, лыжи «у ноги»
2. ОРУ	10	По команде физинструктора дети надевают лыжи, не нарушая строя. 1.Ходьба на месте. Начинается с левой ноги. Поднять левую ногу как при обычной ходьбе на месте, лыжная пятка отрывается от земли, носок лыжи на земле. Поставить ногу. То же сделать правой ногой. Постепенно шаг ускорить. Руки работают ациклично. 2.Круговые вращения корпусом. Лыжи поставить на ширину плеч, руки на пояс. Выполнить по 8 вращений в каждую сторону. 3.Приседания. И.п. – то же. Выполнить 8 раз. 4.Имитация маховых движений ногами. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Перенести тяжесть тела на левую ногу. Правой ногой выполнить движение вперед и назад. В такт маха левая нога чуть амортизирует. То же – левой ногой. Выполнить по 8 раз. 5.Махи руками. И.п. – о.с. лыжника, корпус чуть наклонен вперед. Поочередные махи руками вперед-назад. Во время выполнения махов ноги одновременно мягко амортизируют. Выполнить 16 раз. Прыжки на месте. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Прыжки на месте на двух ногах. Перед прыжками надо чуть присесть и затем резко оттолкнуться от земли. Приземление на полусогнутые ноги. Приземление и отталкивание надо совместить. Выполнить 16 раз.
3. Ходьба на лыжах	10	Ступающим шагом с разбегом и накатом. Группа на учебной лыжне по отделениям в колонну по одному, дистанция 4-5м. Дистанция усложняется по второму кругу: преодоление препятствия (бревно), подъем на горку ступающим шагом, спуск в о. с.

4. Подъем ступающим шагом и «лесенкой»	10	<p>Повторить технику подъема на горку ступающим шагом, совместить с техникой спуска в основной стойке. Ступающий шаг на подъеме – идти прямо по лыжне укороченным шагом, притопывая лыжами для лучшего сцепления лыжи со снегом. Отталкивание легкое.</p> <p>Спуск в о.с. – слегка подогнув ноги в коленях, корпус чуть подать вперед на 15-20 см для устойчивости.</p> <p>Оба элемента (подъем, спуск) совершенствуются совместно.</p> <p>Физинструктор останавливает детей и задает вопрос: «Если подъем на горку будет более крутым и ступающим шагом не подняться, что предпримем?...»</p> <p>Физинструктор показывает и объясняет: «Встаньте боком к склону и расположите лыжи поперек склона параллельно одна другой. Приставным шагом, переставляя поочередно лыжи, поднимаемся на уклон. Лыжи надо ставить на ребро, чтобы было лучше сцепление. Так подниматься до вершины горки».</p>
5. Подвижная игра «Самый ловкий»	8	<p>Группа делится на две смешанные команды расчетом «по два».</p> <p>З а д а ч а: съехать с горки в о.с., проехать под «воротами», остановившись, передать эстафету касание руки следующему игроку. Он поднимается на горку «лесенкой», съезжает и т.д.</p> <p>Побеждает команда, которая оказалась самой ловкой и первой выполнила задание.</p>
III. Заключительная часть		
1. Домашнее задание		Кататься на лыжах. Повторить подъем «лесенкой».

Занятия № 5-6

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- обучение падению;
- обучению скользящему шагу;
- развитие основных физических качеств.

Инвентарь: лыжи, 8 лыжных палок, флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
2. Разбор лыж и выход на улицу		Самостоятельно.

II. Основная часть		
1. Построение	2	В одну шеренгу, лыжи «у ноги»
2. ОРУ на лыжах	10	<p>По команде физинструктора дети надевают лыжи, не нарушая строя.</p> <p>6. Ходьба на месте. Начинается с левой ноги. Поднять левую ногу как при обычной ходьбе на месте, лыжная пятка отрывается от земли, носок лыжи на земле. Поставить ногу. То же сделать правой ногой. Постепенно шаг ускорить. Руки работают ациклично.</p> <p>7. Круговые вращения корпусом. Лыжи поставить на ширину плеч, руки на пояс. Выполнить по 8 вращений в каждую сторону.</p> <p>8. Приседания. И.п. – то же. Выполнить 8 раз.</p> <p>9. Имитация маховых движений ногами. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Перенести тяжесть тела на левую ногу. Правой ногой выполнить движение вперед и назад. В такт маха левая нога чуть амортизирует. То же – левой ногой. Выполнить по 8 раз.</p> <p>10. Махи руками. И.п. – о.с. лыжника, корпус чуть наклонен вперед. Поочередные махи руками вперед-назад. Во время выполнения махов ноги одновременно мягко амортизируют. Выполнить 16 раз.</p> <p>Прыжки на месте. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Прыжки на месте на двух ногах. Перед прыжками надо чуть присесть и затем резко оттолкнуться от земли. Приземление на полусогнутые ноги. Приземление и отталкивание надо совместить. Выполнить 16 раз.</p>
3. Ходьба на лыжах и обучению падению	8	<p>Напомнить детям технику падения: «Падать на бок и спину, голова приподнята, руки вверх, ноги вперед. Встать после падения: вначале перевернуться на четвереньки (ноги освободить от лыж), затем встать на колени и подняться на ноги».</p> <p>Учебное падение разучивается при спуске с горы при выезде на ровную поверхность. Воспитатель находится рядом. Дети идут по малому кругу, одновременно повторяя подъем на горку «лесенкой».</p>
4. Обучение скользящему шагу	10	<p>По команде дети строятся в одну шеренгу на лыжах. Объяснить технику скользящего шага и показывает. Продвигаются по лыжне свободным шагом. Поочередно скользить то на одной, то на другой лыже, перенося соответственно вес тела. Туловище чуть подано вперед, руки выполняют махи вперед и назад. Сочетание махов рук с движением ног обратное. Взгляд вперед.</p> <p>Ногой надо оттолкнуться, после толчка нога расслабляется и сгибается в колене, пятка лыжи чуть приподнимается. Маховым движением нога выносится вперед и вес тела переносится на неё – происходит скольжение, то есть ребенок катится на одной лыже. Не останавливаясь, начинать отталкивание второй ногой, перенося все тела на толчковую ногу.</p> <p>Отталкивания и скольжения наслаиваются друг на друга, создавая равномерное продвижение вперед.</p> <p>Физинструктор выполняет поочередно движения скользящего шага в одношереножном строю. Убедившись, что дети поняли, предлагает им выполнить упражнение на учебной лыжне.</p>

5. Подвижная игра: эстафета	10	Описание и условия игры – эстафеты см. занятие №4. Для увеличения плотности занятия выберите 4-6 команд.
III. заключительная часть		
1. Сдача лыж		Самостоятельно.
2. Построение		Самостоятельно.
3. Итог занятия		Физинструктор подводит итог.
4. Домашнее задание		Ходьба на лыжах скользящим шагом.

Занятия № 7-8

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование лыжной техники;
- развитие основных физических качеств и координационных способностей;
- развитие чувства коллективизма и взаимопомощи.

Инвентарь: лыжи, флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
2. Разбор лыж и выход на улицу		Самостоятельно.
II. Основная часть		
1. Построение	2	В одну шеренгу, лыжи «у ноги».
2. ОРУ на лыжах	10	По команде физинструктора дети надевают лыжи, не нарушая строя. 1. Ходьба на месте. Начинается с левой ноги. Поднять левую ногу как при обычной ходьбе на месте, лыжная пятка отрывается от земли, носок лыжи на земле. Поставить ногу. То же сделать правой ногой. Постепенно шаг ускорить. Руки работают ациклично. 2. Круговые вращения корпусом. Лыжи поставить на ширину плеч, руки на пояс. Выполнить по 8 вращений в каждую сторону. 3. Приседания. И.п. – то же. Выполнить 8 раз. 4. Имитация маховых движений ногами. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Перенести тяжесть тела на левую ногу. Правой ногой выполнить движение вперед и назад. В такт маха левая нога чуть амортизирует. То же – левой ногой. Выполнить по 8 раз. 5. Махи руками. И.п. – о.с. лыжника, корпус чуть наклонен вперед. Поочередные махи руками вперед-назад. Во время выполнения махов ноги одновременно мягко амортизируют. Выполнить 16

		раз. Прыжки на месте. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Прыжки на месте на двух ногах. Перед прыжками надо чуть присесть и затем резко оттолкнуться от земли. Приземление на полусогнутые ноги. Приземление и отталкивание надо совместить. Выполнить 16 раз.
3. Ходьба на лыжах	8	Отрабатывать технику скользящего шага. Отделения работают на своих дорожках. Физинструктор наблюдает за тренировкой и работает индивидуально. Основные ошибки начинающих: слабых толчок ногой; движение на почти прямых ногах.
4. Обучение поворотам на месте и в движении	10	Построить группу в одну шеренгу, интервал 1,5 м. Повторение поворотов на месте переступанием: 1.Поднять носок лыжи и отвести его влево. Пятка лыжи остается на снегу. 2.Перенести тяжесть тела на левую ногу и быстро приставить правую лыжу к левой. 3.Снова повторить поворот влево. Выполнить по 3-4 поворота влево и вправо, мелко переступая. Постепенно переступание должно ускоряться. Показать детям, что точно так же нужно выполнять поворот в движении. Физинструктор подводит детей к уклону и просит внимательно смотреть на его лыжи при выполнении спуска с горки. Показывает. Предлагает детям попробовать свои силы. Сам остается внизу и руководит обучением. Первые повороты дети должны выполнять на равнинном участке спуска, когда скорость движения падает.
5. Подвижная игра «Объедь флажок»	10	Игра проводится поточно, индивидуально. В конце раската ставится флажок, который нужно объехать.
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	Самостоятельно по команде физ.инструктора
2. Построение		Самостоятельно.
3. Итог занятия		Физинструктор подводит итог.
4. Домашнее задание		Кататься с горки, повторять повороты в движении; ходить скользящим шагом.

Занятия № 9-10

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- обучение торможению «плугом»;
- развитие основных физических качеств и координационных способностей;
- воспитание товарищества, взаимовыручки.

Инвентарь: лыжи, 8 лыжных палок, флажки, 2 «бревна».

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
2. Задачи на занятие		Физ.инструктор ставит задачи.
3. Разборка лыж и выход на улицу		Самостоятельно.
II. Основная часть		
1. Построение	2	В одну шеренгу, лыжи «у ноги».
2. ОРУ на лыжах	10	По команде воспитателя дети уходят на учебную лыжню в колонну по одному, дистанция 3-4м. З а д а н и е: Отрабатывать скользящий шаг, подъем на горку «лесенкой», спуск в о.с., поворот «переступанием» на выезде с уклона, преодоление препятствия на трассе (бревно) приставным шагом. Физ.инструктор поочередно присутствует при выполнении упражнений и помогает детям исправлять ошибки.
3. Торможение «плугом»	10	Физ.инструктор строит детей перед спуском с горки в одну шеренгу, задает в о п р о с: «Что вы предпримете, скатываясь с горки с большой скорости, если вдруг перед вами неожиданное препятствие?» О т в е т ы: « Упасть, повернуть...» Физ.инструктор: «Упасть на большой скорости – значит разбиться; повернуть? Реально, но мы пока с вами к этому не готовы. Вы это будете делать через несколько лет. А пока мы должны научиться тормозить, как тормозят машины. Сегодня мы поучимся тормозить лыжами. Посмотрите». Физ.инструктор показывает торможение на уклоне. «этот прием называется торможением «плугом». Для торможения «плугом» пятки лыж разводятся, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра, колени немного сведены внутрь, основная опора распределяется на грузовых площадках обеих лыж равномерно, давление больше на каблуки, руки немного вынесены вперед и сближены кистями. Подготовительными в обучении торможению «плугом» служат следующие упражнения на месте: 1. Стоя на ровном месте, принять «положение плуга»;

		<p>2. Двигаясь по ровной площадке вперед, принять «положение плуга»;</p> <p>Физ.инструктор сразу исправляет ошибки.</p> <p>Повторите каждое упражнение несколько раз.</p> <p>Теперь можно на горку. Надо следить, чтобы носки лыж сводились вместе. При несведенных носках лыжи разъезжаются в разные стороны. Это падение.</p> <p>О ш и б к и: плохое торможение от недостаточного разведения пяток лыж и выполнение торможения на прямых ногах.</p> <p>Для усиления торможения надо выполнить все указанные выше условия и сильнее надавить на внутренние ребра лыж.</p>
5. Подвижная игра «Кто быстрее?»	8	<p>Группа делится на две смешанные команды расчетом «по два».</p> <p>Команды строятся на линии старта в колонну по одному.</p> <p>З а д а ч а: по команде физ.инструктора «Марш!» направляющие бегут скользящим шагом к поворотному флажку (15 м), обходят его и бегут к своим командам, передавая эстафету следующему игроку касанием его рукой. Сами встают «в затылок» своей команды.</p> <p>Побеждает самая расторопная и быстрая команда.</p>
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	По команде физ.инструктора.
2. Построение		Самостоятельно.
4. Домашнее задание		Бегать скользящим шагом, кататься с горки, тормозить плугом.

Занятия №11-12

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- адаптация в незнакомой обстановке;
- развитие выносливости;
- развитие основных физических качеств.

Инвентарь: лыжи.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
2. Разборка лыж и выход на улицу		Самостоятельно.

II. Основная часть		
1. Построение	2	В одну шеренгу, лыжи «у ноги».
2. ОРУ на лыжах	10	<p>По команде физинструктора дети надевают лыжи, не нарушая строя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте. Начинается с левой ноги. Поднять левую ногу как при обычной ходьбе на месте, лыжная пятка отрывается от земли, носок лыжи на земле. Поставить ногу. То же сделать правой ногой. Постепенно шаг ускорить. Руки работают ациклично. 2. Круговые вращения корпусом. Лыжи поставить на ширину плеч, руки на пояс. Выполнить по 8 вращений в каждую сторону. 3. Приседания. И.п. – то же. Выполнить 8 раз. 4. Имитация маховых движений ногами. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Перенести тяжесть тела на левую ногу. Правой ногой выполнить движение вперед и назад. В такт маха левая нога чуть амортизирует. То же – левой ногой. Выполнить по 8 раз. 5. Махи руками. И.п. – о.с. лыжника, корпус чуть наклонен вперед. Поочередные махи руками вперед-назад. Во время выполнения махов ноги одновременно мягко амортизируют. Выполнить 16 раз. <p>Прыжки на месте. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Прыжки на месте на двух ногах. Перед прыжками надо чуть присесть и затем резко оттолкнуться от земли. Приземление на полусогнутые ноги. Приземление и отталкивание надо совместить. Выполнить 16 раз.</p>
3. Прогулка в лес	28	<p>Перед прогулкой в лес физ.инструктор за день до выхода выбирает место и прокладывает трассу. Трасса должна быть плотной и укатанной.</p> <p>Физ.инструктор должен организовать возможность применения детьми как можно большего числа умений и навыков, полученных на уроках: гладкий бег, подъемы, спуски, торможения, повороты. Желательна и организация преодоления препятствий: обходы, переходы через небольшие понижения, где можно с одной стороны спуститься, а на другую сторону подняться «лесенкой».</p> <p>Покататься на незнакомом склоне, провести 2-3 игры. Дистанция между детьми – 4-5 м. Место физ.инструктора: на равнине – впереди, при преодолении горок (на подъеме, на спуске) – в центре действия.</p> <p>Лучше устраивать трассу круговую. Длина трассы – от 1,5 до 3 км, в зависимости от сложности. Скорость передвижения – прогулочная.</p>
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	По команде физ.инструктора.
2. Построение		Самостоятельно.
3. Итог занятия.		Физ.инструктор подводит итог.
4. Домашнее задание		Кататься на лыжах под наблюдением старших, родителей.

Занятия № 13-16

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- развитие основных физических качеств и координационных способностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

Инвентарь: лыжи, 8 лыжных палок, флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
2. Разбор лыж и выход на улицу		Самостоятельно.
II. Основная часть		
1. Построение	2	В одну шеренгу, лыжи «у ноги».
2. ОРУ на лыжах	10	<p>По команде физинструктора дети надевают лыжи, не нарушая строя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте. Начинается с левой ноги. Поднять левую ногу как при обычной ходьбе на месте, лыжная пятка отрывается от земли, носок лыжи на земле. Поставить ногу. То же сделать правой ногой. Постепенно шаг ускорить. Руки работают ациклично. 2. Круговые вращения корпусом. Лыжи поставить на ширину плеч, руки на пояс. Выполнить по 8 вращений в каждую сторону. 3. Приседания. И.п. – то же. Выполнить 8 раз. 4. Имитация маховых движений ногами. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Перенести тяжесть тела на левую ногу. Правой ногой выполнить движение вперед и назад. В такт маха левая нога чуть амортизирует. То же – левой ногой. Выполнить по 8 раз. 5. Махи руками. И.п. – о.с. лыжника, корпус чуть наклонен вперед. Поочередные махи руками вперед-назад. Во время выполнения махов ноги одновременно мягко амортизируют. Выполнить 16 раз. <p>Прыжки на месте. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Прыжки на месте на двух ногах. Перед прыжками надо чуть присесть и затем резко оттолкнуться от земли. Приземление на полусогнутые ноги. Приземление и отталкивание надо совместить. Выполнить 16 раз.</p>
3. Ходьба на лыжах	8	<p>Выполнить два круга по учебной лыжне, в колонну по одному, дистанция 3-4 м, скользящим шагом.</p> <p>Физ.инструктор следит за техникой выполнения лыжного хода и дает каждому конкретные указания.</p>

4. Катание с горки	10	Дать детям возможность проявить свою самостоятельность. Физ.инструктор наблюдает детей и делает для себя заметки: кто и как усвоил материал лыжной подготовки, кому и в чем нужна помощь, выявляет истинное отношение воспитанников к занятиям.
5. Подвижная игра «Слалом»	10	Группа на две смешанные команды расчетом «по два». Команды строятся в конце выезда с горки в колонны по одному, впереди избранный ими капитан. З а д а ч а: по команде физ.инструктора «Марш!» капитаны бегут скользящим шагом вокруг горки (25 м), поднимаются на горку любым известным способом, скатываются сквозь «ворота», выполняют на ходу поворот налево (вокруг флажка), чуть проезжают вперед и объезжают ещё один флажок поворотом направо, бегут к команде, передают эстафету следующему игроку касание его рукой, затем уходят «в затылок» своей команды. Побеждает команда, лучше владеющая техникой бега, ходьбы и т.д. Место физ.инструктора – на горке.
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	По команде Физ.инструктора.
2. Построение		Самостоятельно.
3. Итог занятия		Физ.инструктор подводит итог.
4. Домашнее задание		Кататься на лыжах.

Занятия № 17-18

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- развитие общей выносливости;
- развитие основных физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и взаимовыручки.

Инвентарь: лыжи, «аварийный» рюкзак инструктора.

Место занятий: Парк (лес).

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
1	2	3
I. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
2. Разбор лыж и выход на улицу		Самостоятельно.

II. Основная часть		
1. Построение	2	Самостоятельно.
2. ОРУ на лыжах	10	<p>По команде физинструктора дети надевают лыжи, не нарушая строя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте. Начинается с левой ноги. Поднять левую ногу как при обычной ходьбе на месте, лыжная пятка отрывается от земли, носок лыжи на земле. Поставить ногу. То же сделать правой ногой. Постепенно шаг ускорить. Руки работают ациклично. 2. Круговые вращения корпусом. Лыжи поставить на ширину плеч, руки на пояс. Выполнить по 8 вращений в каждую сторону. 3. Приседания. И.п. – то же. Выполнить 8 раз. 4. Имитация маховых движений ногами. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Перенести тяжесть тела на левую ногу. Правой ногой выполнить движение вперед и назад. В такт маха левая нога чуть амортизирует. То же – левой ногой. Выполнить по 8 раз. 5. Махи руками. И.п. – о.с. лыжника, корпус чуть наклонен вперед. Поочередные махи руками вперед-назад. Во время выполнения махов ноги одновременно мягко амортизируют. Выполнить 16 раз. <p>Прыжки на месте. И.п. – о.с. лыжника, руки произвольно. Прыжки на месте на двух ногах. Перед прыжками надо чуть присесть и затем резко оттолкнуться от земли. Приземление на полусогнутые ноги. Приземление и отталкивание надо совместить. Выполнить 16 раз.</p>
3. Прогулка по парку	28	Движение в колонне по одному, дистанция 3-4 м, в прогулочном темпе. Физ.инструктор впереди. Вопросы техники безопасности, способов передвижения, выбора дистанции см. в занятии №11
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	По команде физ.инструктора.
2. Построение		Самостоятельно.
3. Итог занятия		Физ.инструктор подводит итог.
4. Домашнее задание		Кататься на лыжах.

Планы-конспекты лыжных занятий в подготовительной группе

Занятия № 1-2

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование техники скользящего шага, поворотов на месте;
- развитие основных физических качеств.

Инвентарь: лыжи, 4 лыжные палки, флажки.

Место занятий: Долина ручьев

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
І. Подготовительная часть		
1. Разбор лыж и выход на улицу.	10	Напомнить детям правила хранения лыж, их выбора и переноски. Следить за исполнением правил при разборе лыж и выходе детей на улицу.
ІІ. Основная часть.		
1. Построение	2	В одну шеренгу, лыжи «у ноги».
2. ОРУ	10	<p>По команде дети кладут лыжи на снег в разобранном виде носками вперед и надевают их.</p> <p>1. Ходьба на месте. Раз – поднять левую ногу на 10 см (чуть выше голеностопного сустава), носок лыжи остается на снегу. Два – то же правой ногой. Выполнить 32 раза.</p> <p>2. Приставной шаг. Раз – тяжесть тела перенести на левую ногу, правую лыжу приподнять над снегом параллельно земле и сделать шаг вправо. Два – тяжесть тела перенести на правую ногу, поднять левую лыжу над снегом и приставить к правой. Три-четыре – то же самое в левую сторону. Повторить по 6 раз.</p> <p>3. Махи руками. И.п. – о.с. лыжника, лыжи на ширине плеч, руки в стороны. Маховые движения прямыми руками вверх-вниз – 16 раз; Маховые движения руками: левая снизу вверх, правая сверху вниз в переднезадней плоскости – 16 раз; Круговые вращения руками одновременно: 8 вращений вперед, 8 назад.</p> <p>4. Приседания. И. п. – то же. Руки впереди. Выполнить 16 приседаний, подошвы стоят на грузовой платформе.</p> <p>5. Махи ногами. Тяжесть тела перенести на левую ногу, руки произвольно в сторону. Выполнить мах правой ногой назад - вперед, носок лыжи скользит по снегу. 8 раз. То же проделать левой ногой.</p>

3. Ходьба скользящим шагом	8	По команде дети уходят на учебную лыжню в колонну по одному, дистанция 4-5 м, задание: разбег ступающим шагом, накат, скользящий шаг. Физ. инструктор стоит в 5-6 метрах от лыжни, советом помогает исправлять технику шага.
4. Повороты на месте	5	Физ. инструктор дает команду: «Стой!». Дети останавливаются на учебной лыжне. 1. Выполнить поворот на месте переступанием вокруг себя (пятки на месте) влево и вправо по кругу. Выполнить поворот переступанием вокруг себя (носки на месте) влево и вправо по кругу.
5. Катание с горки	10	По команде дети с учебной лыжни направляются на горку. Физ. инструктор напоминает правила спуска в о.с. и правила падения, дает з а д а н и е: 1. В о.с. укатиться как можно дальше; 2. В положении глубокого приседа укатиться как можно дальше; 3. Проехать под «воротами», встать о.с., сделать поворот «переступанием» влево.
6. Подвижная игра	5	Группу разделить на четыре команды расчетом «по четыре». Команды стоят на горке в колоннах по одному. З а д а ч а: как можно быстрее скатиться с горки, проехать под «воротами» и построиться за флажком в колонну по одному. Очередной игрок может катиться, когда предыдущий благополучно минует «ворота». Если он упал и лыжня занята, ехать нельзя. Побеждает команда, быстрее остальных построившаяся за флажком.
III. Заключительная часть		
1. Построение		Дети снимают верхнюю одежду, развешивают в сушилке. Проверить – не остался ли кто из детей в промокшем белье. При необходимости ребенка переодеть в резервное белье.
2. Итог занятия		Физ. инструктор говорит о выполнении задач занятия, указывает на недостатки и объясняет, как их нужно устранить на следующем занятии. Обязательно хвалит всех за старание.
3. Домашнее задание		Кататься на лыжах под наблюдением старших. Повторить изученное на занятии.

Занятия № 3-4

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- обучение поворотам на спуске;
- обучение подъему «полуёлочкой»;
- развитие основных физических качеств и координационных способностей;
- воспитание чувства товарищества.

Инвентарь: лыжи, 8 лыжных палок, флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
II. Основная часть		
1. Построение	2	В одну шеренгу, лыжи «у ноги».
2. ОРУ на лыжах	10	<p>По команде дети кладут лыжи на снег в разобранном виде носками вперед и надевают их.</p> <p style="padding-left: 20px;">1. Ходьба на месте.</p> <p>Раз – поднять левую ногу на 10 см (чуть выше голеностопного сустава), носок лыжи остается на снегу.</p> <p>Два – то же правой ногой.</p> <p>Выполнить 32 раза.</p> <p style="padding-left: 20px;">2. Приставной шаг.</p> <p>Раз – тяжесть тела перенести на левую ногу, правую лыжу приподнять над снегом параллельно земле и сделать шаг вправо.</p> <p>Два – тяжесть тела перенести на правую ногу, поднять левую лыжу над снегом и приставить к правой.</p> <p>Три-четыре – то же самое в левую сторону.</p> <p>Повторить по 6 раз.</p> <p style="padding-left: 20px;">3. Махи руками.</p> <p>И.п. – о.с. лыжника, лыжи на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>Маховые движения прямыми руками вверх-вниз – 16 раз;</p> <p>Маховые движения руками: левая снизу вверх, правая сверху вниз в переднезадней плоскости – 16 раз;</p> <p>Круговые вращения руками одновременно: 8 вращений вперед, 8 назад.</p> <p style="padding-left: 20px;">4. Приседания.</p> <p>И. п. – то же. Руки впереди.</p> <p>Выполнить 16 приседаний, подошвы стоят на грузовой платформе.</p> <p style="padding-left: 20px;">5. Махи ногами.</p> <p>Тяжесть тела перенести на левую ногу, руки произвольно в сторону. Выполнить мах правой ногой назад - вперед, носок лыжи скользит по снегу. 8 раз.</p> <p>То же проделать левой ногой.</p>

3. Ходьба скользящим шагом	8	По команде дети уходят на учебную лыжню в колонну по одному, дистанция 4-5 м, по отделениям – девочки на внутреннюю, мальчики на внешнюю. З а д а н и е: передвигаться скользящим шагом. Следить за техникой исполнения задания, помогать советом индивидуально; следить за состоянием здоровья детей по внешним признакам.
4. Повороты на спуске	5	По команде дети поднимаются на горку, повторяя подъем ступающим шагом, лесенкой. При спуске в о.с. выполнять повороты «переступанием» за флажком (стоит на середине спуска).
5. Подъем «полуелочкой»	10	Физ. инструктор останавливает детей перед подъемом на горку: «Сегодня мы разучиваем новый вид подъема – «полуелочкой». Посмотрите». Физ. инструктор показывает и рассказывает: «Подъем «полуелочкой» удобен для восхождения на гору наискось. Выполняется ступающим шагом. Лыжей, которая идет прямо, выполняем ступающий шаг, другую лыжу ставим под углом к первой носком наружу, опираемся на внутреннее ребро, переставляем приставным шагом». Физ. инструктор: «Кто скажет, почему этот подъем называется «полуелочкой»?». О т в е т: «След похож на половину елки». Физ. инструктор направляет каждую группу детей по отдельной лыжне подъема, за подъемом следует спуск в о.с. с выполнением прежнего задания. Физ. инструктор находится на подъеме, помогает детям правильно освоить технику подъема. Характерная ошибка – слишком широкие шаги.
6. Подвижная игра	5	На линии старта 4 команды в колонну по одному. З а д а ч а: по команде физ. инструктора «Марш!», направляющие бегут скользящим шагом до флажка (15 м), обходят его и возвращаются к своей команде, передают эстафету следующему игроку касанием руки. Побеждает самая быстрая команда. При передачи «эстафеты» необходимо научить детей пробегать слева от команды, чтобы не случилось столкновений.
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	Самостоятельно. По команде физ. инструктора.
2. Построение		Самостоятельно.
3. Итог занятия		Физ. инструктор подводит итог.
4. Домашнее задание		Кататься на лыжах под наблюдением старших. Научить родителей выполнять «полуелочку».

Занятия № 5-6

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- обучение подъему «ёлочкой»;
- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- развитие основных физических качеств и координационных способностей;
- воспитание коллективизма, чувства товарищества, взаимовыручки.

Инвентарь: лыжи, 8 лыжных палок, флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1.Разбор лыж и выход на улицу		Самостоятельно.
II. Основная часть		
1. Построение	2	В одну шеренгу, лыжи «у ноги».
2. ОРУ на лыжах	10	<p>По команде дети кладут лыжи на снег в разобранном виде носками вперед и надевают их.</p> <p>1. Ходьба на месте. Раз – поднять левую ногу на 10 см (чуть выше голеностопного сустава), носок лыжи остается на снегу. Два – то же правой ногой. Выполнить 32 раза.</p> <p>2. Приставной шаг. Раз – тяжесть тела перенести на левую ногу, правую лыжу приподнять над снегом параллельно земле и сделать шаг вправо. Два – тяжесть тела перенести на правую ногу, поднять левую лыжу над снегом и приставить к правой. Три-четыре – то же самое в левую сторону. Повторить по 6 раз.</p> <p>3. Махи руками. И.п. – о.с. лыжника, лыжи на ширине плеч, руки в стороны. Маховые движения прямыми руками вверх-вниз – 16 раз; Маховые движения руками: левая снизу вверх, правая сверху вниз в переднезадней плоскости – 16 раз; Круговые вращения руками одновременно: 8 вращений вперед, 8 назад.</p> <p>4. Приседания. И. п. – то же. Руки впереди. Выполнить 16 приседаний, подошвы стоят на грузовой платформе.</p> <p>5. Махи ногами. Тяжесть тела перенести на левую ногу, руки произвольно в сторону. Выполнить мах правой ногой назад - вперед, носок лыжи скользит по снегу. 8 раз. То же проделать левой ногой.</p>

3. Подъем «елочкой» и торможение «плугом»	10	<p>1) Физ. инструктор предлагает повторить детям подъем «полуелочкой», спуститься с горки в о.с. поворотом во время спуска и снова, обежав горку скользящим шагом, подняться на горку.</p> <p>2) Физ. инструктор останавливает детей у подошвы горки и знакомит их с техникой подъема «елочкой».</p> <p>Этим способом подъема можно пользоваться, если крепления лыж надежны и хорошо удерживают ногу. Используется этот прием на некрутых подъемах.</p> <p>Подъем производится с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую, лыжи ставятся на снег внутренними ребрами, конец перенесенной вперед лыжи опускается на склон против ботинка стоящей на снегу ноги.</p> <p>Физ. инструктор показывает, как надо выполнять подъем, и предлагает детям попробовать. Кто поднялся на гору, съезжает вниз в о.с. с поворотом на уклоне и , обежав горку скользящим шагом, вновь поднимается «ёлочкой».</p> <p>3) На склоне устанавливается флажок, до которого можно катиться, а дальше спуск с торможением «плугом». Напомнить детям технику торможения «плугом», которую они учили в старшей группе, и показать её. Предложить детям выполнить это упражнение. Для увеличения плотности урока разделить группу на два-четыре отделения.</p>
4. Подвижная эстафета	18	<p>Группа делится на 4 команды. Выбираются капитаны.</p> <p>И.п. – в колонну по одному. Впереди капитан.</p> <p>З а д а ч а: по команде капитан бежит вокруг горки, на противоположной стороне горки выполняет подъем «елочкой», спускается с уклона до флажка в о.с., за флажком выполняет торможение «плугом» и бежит к своей команде, передает эстафету очередному игроку.</p> <p>Побеждает команда, которая первая закончит игру.</p>
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж.	10	Самостоятельно. По команде физ. инструктора.
3. Итог занятия		Физ. инструктор подводит итог.
4. Домашнее задание		Кататься на лыжах, повторить игру.

Занятия № 7-8

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- обучение стойкам спуска;
- развитие основных физических качеств и координационных способностей;
- воспитание чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

Инвентарь: лыжи, флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дози- ровка, мин	Организационно – методические указания
І. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
2. Разбор лыж и выход на улицу		Самостоятельно.
ІІ. Основная часть		
1. Построение	2	В одну шеренгу, лыжи «у ноги».
2. ОРУ на лыжах	10	<p>По команде дети кладут лыжи на снег в разобранном виде носками вперед и надевают их.</p> <p style="padding-left: 40px;">1. Ходьба на месте.</p> <p>Раз – поднять левую ногу на 10 см (чуть выше голеностопного сустава), носок лыжи остается на снегу.</p> <p>Два – то же правой ногой.</p> <p>Выполнить 32 раза.</p> <p style="padding-left: 40px;">2. Приставной шаг.</p> <p>Раз – тяжесть тела перенести на левую ногу, правую лыжу приподнять над снегом параллельно земле и сделать шаг вправо.</p> <p>Два – тяжесть тела перенести на правую ногу, поднять левую лыжу над снегом и приставить к правой.</p> <p>Три-четыре – то же самое в левую сторону.</p> <p>Повторить по 6 раз.</p> <p style="padding-left: 40px;">3. Махи руками.</p> <p>И.п. – о.с. лыжника, лыжи на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>Маховые движения прямыми руками вверх-вниз – 16 раз;</p> <p>Маховые движения руками: левая снизу вверх, правая сверху вниз в переднезадней плоскости – 16 раз;</p> <p>Круговые вращения руками одновременно: 8 вращений вперед, 8 назад.</p> <p style="padding-left: 40px;">4. Приседания.</p> <p>И. п. – то же. Руки впереди.</p> <p>Выполнить 16 приседаний, подошвы стоят на грузовой платформе.</p> <p style="padding-left: 40px;">5. Махи ногами.</p> <p>Тяжесть тела перенести на левую ногу, руки произвольно в сторону. Выполнить мах правой ногой назад - вперед, носок лыжи скользит по снегу. 8 раз.</p> <p>То же проделать левой ногой.</p>

3. Ходьба скользящим шагом	8	В две колонны по учебной лыжне, дистанция 5 м. Повторить технику скользящего шага, подъем «елочкой», спуск с торможением «плугом».
4. Стойки спуска	5	Построить детей на горке. Напомнить о.с. спуска. Пояснить, что существуют стойки: низкая (присев) и высокая, почти стоя, только чуть подогнуты колени. «Все стойки спуска вы уже знаете и умеете ими пользоваться, а сегодня узнали как они называются». Предложить детям повторить стойки спуска: 1) основную стойку; 2) низкую стойку; 3) высокую стойку.
5. Торможение «полуплугом»	5	Торможение «полуплугом», или упором, удобно при спуске с горы наискось. Для торможения этим способом в сторону отставляется пятка одной из лыж, а другая пятка продолжает скользить в прежнем направлении. Отведенную лыжу надо поставить на внутреннее ребро и упираться им в снег. Отводится, как правило, лыжа, расположенная ниже по склону. Тяжесть тела остается на лыже, скользящей прямо, вторая нога немного сгибается в колене, колени сближаются, носки лыж тоже сведены. Прежде чем опробовать торможение на склоне, надо научить детей выполнять упражнение на ровном месте. При этом надо следить, чтобы дети не очень сгибали ноги и не ехали на прямой опорной ноге. Усвоив оба вида торможения – «плугом» и «полуплугом», дети очень быстро учатся поворотам при торможении. Поворот осуществляется перенесением веса тела на внешнюю по отношению к стороне поворота лыжу: при повороте налево тяжесть тела переносится на правую лыжу, и наоборот.
6. Подвижная игра	10	Дети пробуют спускаться с небольшого склона на одной лыже. Стараясь удержаться и не упасть, они балансируют руками. Нога, на которой ребенок съезжает с горки, должна быть слегка согнута. Другую ногу поднимают коленом вперед, слегка отрывая носок лыжи от снега. При потере равновесия нужно опустить поднятую лыжу и продолжать движение на обеих лыжах.
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	Самостоятельно. По команде физ. инструктора.
2. Построение		Самостоятельно.
3. Итог занятия		Физ. инструктор подводит итог.
4. Домашнее задание		Кататься на лыжах, повторять материал занятия.

Занятия № 9-10

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- обучение обращению с лыжными палками;
- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- развитие основных физических качеств и координационных способностей;
- воспитание чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

Инвентарь: лыжи с палками, флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
І. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
2. Постановка задач		Физ. инструктор ставит задачи.
3. Разбор лыж и лыжных палок		Лыжи дети берут как обычно, складывают их для переноски и по команде, не выходя из хранилища, ждут разъяснений. Пояснить детям, как выбрать лыжные палки и как переносить их с лыжами. - лыжная палка, если её поставить рядом с собой, должна доставать до начала груди или до начала подмышечной впадины.
4. Выход на улицу		Выход на улицу происходит также как всегда. Лыжи выносятся на плече – вертикально.
ІІ. Основная часть		
1. Построение	2	В одну шеренгу, лыжи «у ноги».
2. ОРУ на лыжах	10	Физ. инструктор дает команду: «Надеть лыжи!». Исполнение команды: 1. Снять палки, разобрать их и воткнуть в снег по бокам от себя; 2. Обычным способом надеть лыжи; 3. Взять в руки палки. Поскольку дети впервые в руки берут лыжные палки, воспитатель знакомит их с тем, как это делается. Ходьба с палками оказывает положительное воздействие, поддерживая у детей интерес к освоению правильных способов лыжных ходов. Пояснить детям, что пользуются палками не для опоры и поддержания равновесия, а для отталкивания, чтобы быстрее скользить. Чтобы правильно держать палку, надо: - продеть руку в петлю так, чтобы ремень проходил по ладони между большим и указательным пальцами, и захватить палку. Такой захват позволяет упираться ладонью в ремень и делать хороший толчок палкой. ОРУ на лыжах с палками. 10 ходьба на месте. И.п. – о.с. палки у ног.

		<p>Раз - поднять левую ногу, носок лыжи на снегу. Два – и.п. Три – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу. Четыре – и.п. Повторить 16 раз. 2) Маршировка для рук. И.п. – о.с. палки у ног. Полуприсед, корпус чуть вперед, локти согнуты. Раз – поворот корпуса влево; два – поворот в и.п.; три – поворот направо; четыре – и.п. Повторить 8 раз. 4) Наклоны вперед. И.п. – то же. Наклониться вперед – выпрямиться, прогнуться назад. Повторить 8 раз. 5) Приседания. И.п. – о.с., палки у ног. Приседание, колени вперед, стопа полностью стоит на платформе. Повторить 8 раз. 60 Махи ногами. И.п. – о.с., упор на палки. Тяжесть тела на левой ноге, корпус чуть вперед. Маховые движения правой ногой вперед – назад. Носок лыжи скользит по снегу. То же левой ногой. Повторить 8 раз.</p>
3. Передвижение с палками	10	<p><i>Подготовительные упражнения.</i> Палки взять за середину, держать на весу. Двигаться по лыжне обычным порядком. Эти упражнения помогут детям привыкнуть к весу палок и приучиться проносить их вперед-назад. <i>Ходьба с палками.</i> Во время отталкивания правой ногой и левой палкой вперед выдвигается левая нога, согнутая в колене; на неё переносится тяжесть тела – лыжник скользит на левой лыже; одновременно выносятся вперед правая рука с палкой. Правая нога после отталкивания полностью выпрямляется, расслабляется и сгибается в колене, пятка лыжи в это время отрывается от снега. В скольжении на левой лыже правая палка, вынесенная вперед, ставится на снег на уровне носка левой ноги; правая нога выдвигается вперед. Когда она достигнет уровня левой, начинается толчок левой ногой. Во время отталкивания левой ногой и правой палкой вперед выдвигается правая нога и происходит скольжение на правой лыже; одновременно с этим левая рука с палкой выносятся вперед. При выносе палок вперед руки слегка согнуты в локтях, в конце толчка полностью выпрямлены. Дети проходят два учебных круга.</p>
4. Катание с горки	8	<p>Собрать детей у горки и пояснить, как держать палки при спуске с горки и как пользоваться ими при подъеме. Показать. На месте принимается положение спуска и отрабатывается положение палок: руки согнуты в локтях впереди, палки серединой под локтем прижаты к корпусу. Кольца немного выше кистей рук. При подъеме – упор палкой сзади ботинка.</p>

5. Подвижная игра «Кто первый?»	10	На старте 4 команды, впереди капитаны. З а д а ч а: По команде «Марш!» капитаны бегут скользящим шагом до флажка (30м), обходят его и так же возвращаются к своей команде, передают эстафету касанием руки следующего игрока. Побеждает команда, которая первой идет на финиш.
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	Самостоятельно. По команде физ. инструктора.
2. Домашнее задание		Кататься на лыжах с палками.

Занятие № 11

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование ходьбы на лыжах скользящим шагом с палками;
- обучение одновременному бесшажному ходу;
- обучение преодолению препятствий;
- развитие основных физических качеств и координационных способностей;
- воспитание волевых качеств.

Инвентарь: лыжи с палками, флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дози- ровка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
2. Разбор лыж и выход на улицу	10	Самостоятельно.
II. Основная часть.		
1. Построение	2	Дети разбирают (раскладывают) лыжи, надевают их и строятся в одну шеренгу.
2. ОРУ на лыжах	10	Физ. инструктор дает команду: «Надеть лыжи!». Исполнение команды: 1. Снять палки, разобрать их и воткнуть в снег по бокам от себя; 2. Обычным способом надеть лыжи; 3. Взять в руки палки. Поскольку дети впервые в руки берут лыжные палки, воспитатель знакомит их с тем, как это делается. Ходьба с палками оказывает положительное воздействие, поддерживая у детей интерес к освоению правильных способов лыжных ходов. Пояснить детям, что пользуются палками не для опоры и поддержания равновесия, а для отталкивания, чтобы быстрее скользить. Чтобы правильно держать палку, надо: - продеть руку в петлю так, чтобы ремень проходил по ладони

		<p>между большим и указательным пальцами, и захватить палку. Такой захват позволяет упираться ладонью в ремень и делать хороший толчок палкой.</p> <p>ОРУ на лыжах с палками.</p> <p>10 ходьба на месте.</p> <p>И.п. – о.с. палки у ног.</p> <p>Раз - поднять левую ногу, носок лыжи на снегу.</p> <p>Два – и.п.</p> <p>Три – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.</p> <p>Четыре – и.п.</p> <p>Повторить 16 раз.</p> <p>2) Маршировка для рук.</p> <p>И.п. – о.с. палки у ног. Полуприсед, корпус чуть вперед, локти согнуты.</p> <p>Раз – поворот корпуса влево; два – поворот в и.п.; три – поворот направо; четыре – и.п.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>4) Наклоны вперед.</p> <p>И.п. – то же. Наклониться вперед – выпрямиться, прогнуться назад.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>5) Приседания.</p> <p>И.п. – о.с., палки у ног. Приседание, колени вперед, стопа полностью стоит на платформе. Повторить 8 раз.</p> <p>60 Махи ногами.</p> <p>И.п. – о.с., упор на палки. Тяжесть тела на левой ноге, корпус чуть вперед. Маховые движения правой ногой вперед – назад. Носок лыжи скользит по снегу. То же левой ногой. Повторить 8 раз.</p>
3. Ходьба на лыжах с палками	8	<p>Дети идут по учебной лыжне – каждое отделение по своей.</p> <p>Обратить внимание детей на то, что нижний конец палки ставится на снег у носка ботинка выставленной вперед ноги, вперед выносится нога от плеча.</p> <p>Двигаться по лыжне, обходя препятствия: флажки, палки, «воротики».</p>
4. Одновременный бесшажный ход.	10	<p>Остановить детей. Группа строится в одну шеренгу. Рассказать и показать одновременное отталкивание палками в бесшажном ходе. В бесшажном ход работают только руки и туловище. Толчки производятся одновременно обеими палками сильно назад до отказа, кисти рук проходят ниже колен. Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях.</p> <p>После отталкивания ребенок скользит на обеих лыжах, отведя руки назад и вверх, а затем, выпрямляясь, выносит их вперед и опускает на снег под острым углом у грузовых площадок лыж для очередного толчка.</p> <p>Разучивая этот ход, надо следить, чтобы дети не только отталкивались руками, но и энергично наклонялись вперед туловищем.</p> <p><i>Подготовительное упражнение.</i></p> <p>Поднять руки вперед, слегка подняться на носки, подать туловище вперед, а при опускании рук и отведении их назад во время наклона туловища встать на всю ступню, но так, чтобы тяжесть тела оставалась на передней части стопы, а пятки едва касались опоры.</p> <p>В одношереножном строю по команде дети выполняют первые</p>

		пробные шаги. После десятка шагов (толчков) отправить детей на лыжню. С некоторыми продолжить заниматься индивидуально.
5. Преодоление препятствий	10	Разучивая на лыжне бесшажный и ход и совмещая его со скользящим шагом, дети приучаются преодолевать простейшие препятствия: участки, покрытые льдом (преодолеваются скольжением, отталкиваясь одновременно двумя палками; можно использовать и мелкий ступающий шаг с опорой на палки), неширокие канавки (преодолеваются прямо или боком).
III. Заключительная часть		
4. Домашнее задание	5	Кататься на лыжах. Повторить бесшажный ход.

Занятие № 12

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- обучение совмещению лыжных ходов;
- обучение попеременному двухшажному ходу;
- развитие выносливости;
- воспитание коллективизма, товарищества.

Инвентарь: лыжи с палками, флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Разбор лыж и выход на улицу	10	Самостоятельно.
II. Основная часть		
1. Построение	2	В одну шеренгу на лыжах.
2. ОРУ на лыжах	10	<p>Физ. инструктор дает команду: «Надеть лыжи!».</p> <p>Исполнение команды:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Снять палки, разобрать их и воткнуть в снег по бокам от себя; 2. Обычным способом надеть лыжи; 3. Взять в руки палки. <p>Поскольку дети впервые в руки берут лыжные палки, воспитатель знакомит их с тем, как это делается.</p> <p>Ходьба с палками оказывает положительное воздействие, поддерживая у детей интерес к освоению правильных способов лыжных ходов. Пояснить детям, что пользуются палками не для опоры и поддержания равновесия, а для отталкивания, чтобы быстрее скользить.</p> <p>Чтобы правильно держать палку, надо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продеть руку в петлю так, чтобы ремень проходил по ладони между большим и указательным пальцами, и захватить палку. Такой захват позволяет упираться ладонью в ремень и делать

		<p>хороший толчок палкой. ОРУ на лыжах с палками. 10 ходьба на месте. И.п. – о.с. палки у ног. Раз - поднять левую ногу, носок лыжи на снегу. Два – и.п. Три – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу. Четыре – и.п. Повторить 16 раз. 2) Маршировка для рук. И.п. – о.с. палки у ног. Полуприсед, корпус чуть вперед, локти согнуты. Раз – поворот корпуса влево; два – поворот в и.п.; три – поворот направо; четыре – и.п. Повторить 8 раз. 4) Наклоны вперед. И.п. – то же. Наклониться вперед – выпрямиться, прогнуться назад. Повторить 8 раз. 5) Приседания. И.п. – о.с., палки у ног. Приседание, колени вперед, стопа полностью стоит на платформе. Повторить 8 раз. 60 Махи ногами. И.п. – о.с., упор на палки. Тяжесть тела не левой ногое, корпус чуть вперед. Маховые движения правой ногой вперед – назад. Носок лыжи скользит по снегу. То же левой ногой. Повторить 8 раз.</p>
3. Совмещение ходов.	8	<p>Как перейти с одного хода на другой? 1) Стартовый разгон ступающим шагом. Пробежать 8-10 шагов. Скольжение на двух лыжах. 2) Скользящий шаг (10-15 шагов), скольжение на двух лыжах. 3) Одновременный бесшажный ход. 4) Скользящий шаг. И т.д.</p>
4. Попеременный двухшажный ход	10	<p>Остановить детей на лыжне, повернуть их налево и объяснить новый для них лыжный ход. В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Показать ход. По команде дети повторяют движения. Пробуют выполнять самостоятельно.</p>
5. Подвижная игра «Катание парами на одних лыжах».	10	<p>Дети разбиваются на пары (по желанию). Впереди физ. инструктор на лыжах без палок, сзади к нему встает «пассажир» и держится за пояс. При спуске оба принимают основную стойку спуска. Очень важно при спуске парой чувство одновременного взаимодействия. Катаются дети попеременно (ведущий и «пассажир» меняются местами).</p>
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	По команде.
2. Построение	10	Самостоятельно.

Занятия № 13-14

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- воспитание чувства прекрасного.

Инвентарь: лыжи с палками.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Разбор лыж и выход на улицу	10	Самостоятельно.
II. Основная часть.		
1. Построение	2	В одну шеренгу на лыжах.
2. ОРУ на лыжах	10	<p>Физ. инструктор дает команду: «Надеть лыжи!».</p> <p>Исполнение команды:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Снять палки, разобрать их и воткнуть в снег по бокам от себя;2. Обычным способом надеть лыжи;3. Взять в руки палки. <p>Поскольку дети впервые в руки берут лыжные палки, воспитатель знакомит их с тем, как это делается.</p> <p>Ходьба с палками оказывает положительное воздействие, поддерживая у детей интерес к освоению правильных способов лыжных ходов. Пояснить детям, что пользуются палками не для опоры и поддержания равновесия, а для отталкивания, чтобы быстрее скользить.</p> <p>Чтобы правильно держать палку, надо:</p> <ul style="list-style-type: none">- продеть руку в петлю так, чтобы ремень проходил по ладони между большим и указательным пальцами, и захватить палку. Такой захват позволяет упираться ладонью в ремень и делать хороший толчок палкой. <p>ОРУ на лыжах с палками.</p> <p>10 ходьба на месте.</p> <p>И.п. – о.с. палки у ног.</p> <p>Раз - поднять левую ногу, носок лыжи на снегу.</p> <p>Два – и.п.</p> <p>Три – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.</p> <p>Четыре – и.п.</p> <p>Повторить 16 раз.</p> <p>2) Маршировка для рук.</p> <p>И.п. – о.с. палки у ног. Полуприсед, корпус чуть вперед, локти согнуты.</p> <p>Раз – поворот корпуса влево; два – поворот в и.п.; три – поворот направо; четыре – и.п.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>4) Наклоны вперед.</p> <p>И.п. – то же. Наклониться вперед – выпрямиться, прогнуться назад.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>5) Приседания.</p>

		И.п. – о.с., палки у ног. Приседание, колени вперед, стопа полностью стоит на платформе. Повторить 8 раз. 60 Махи ногами. И.п. – о.с., упор на палки. Тяжесть тела на левой ноге, корпус чуть вперед. Маховые движения правой ногой вперед – назад. Носок лыжи скользит по снегу. ТО же левой ногой. Повторить 8 раз.
3. Прогулка по лесопарку	28	Перед выходом на лыжную прогулку выбрать место для лыжни. Длина трассы 1-1,5 км. Трасса должна иметь ровные участки, пологие подъемы и спуски, незначительные препятствия. Лучше, если маршрут будет кольцевым. Физ.инструктор идет впереди, дети за ним в одну колонну, дистанция 3-4 м. С собой взять заплечный рюкзак – термос на 3 литра с горячим чаем, аптечку, веревку 5-10м, нож, запасные ремешки для креплений. В походе дети идут строго друг за другом. Обгонять запрещается. Физ. инструктор делает краткие остановки в интересных местах, рассказывает детям о природе.
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	По команде.

Занятия № 15-16

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- развитие общих физических качеств и координационных способностей;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества.

Инвентарь: лыжи с палками, «бревно», флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
2. Задачи на урок	5	Физ.инструктор ставит задачи.
1. Разбор лыж и выход на улицу	10	Самостоятельно.
II. Основная часть.		
1. Построение	2	В одну шеренгу на лыжах.
2.ОРУ на лыжах	10	Физ. инструктор дает команду: «Надеть лыжи!». Исполнение команды: 1. Снять палки, разобрать их и воткнуть в снег по бокам от себя; 2. Обычным способом надеть лыжи; 3. Взять в руки палки. Поскольку дети впервые в руки берут лыжные палки, воспитатель знакомит их с тем, как это делается.

ОРУ на лыжах с палками.	10	<p>Ходьба с палками оказывает положительное воздействие, поддерживая у детей интерес к освоению правильных способов лыжных ходов. Пояснить детям, что пользуются палками не для опоры и поддержания равновесия, а для отталкивания, чтобы быстрее скользить.</p> <p>Чтобы правильно держать палку, надо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продеть руку в петлю так, чтобы ремень проходил по ладони между большим и указательным пальцами, и захватить палку. Такой захват позволяет упираться ладонью в ремень и делать хороший толчок палкой. <p>1) Ходьба на месте. И.п. – о.с. палки у ног. Раз - поднять левую ногу, носок лыжи на снегу. Два – и.п. Три – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу. Четыре – и.п. Повторить 16 раз.</p> <p>2) Маршировка для рук. И.п. – о.с. палки у ног. Полуприсед, корпус чуть вперед, локти согнуты. Раз – поворот корпуса влево; два – поворот в и.п.; три – поворот направо; четыре – и.п. Повторить 8 раз.</p> <p>4) Наклоны вперед. И.п. – то же. Наклониться вперед – выпрямиться, прогнуться назад. Повторить 8 раз.</p> <p>5) Приседания. И.п. – о.с., палки у ног. Приседание, колени вперед, стопа полностью стоит на платформе. Повторить 8 раз.</p> <p>6) Махи ногами. И.п. – о.с., упор на палки. Тяжесть тела на левой ноге, корпус чуть вперед. Маховые движения правой ногой вперед – назад. Носок лыжи скользит по снегу. То же левой ногой. Повторить 8 раз.</p>
3. Ходьба смешанными ходами	18	<p>1) Пройти первый круг скольльзящим шагом. Разбег ступающим шагом.</p> <p>2) Второй круг начинаем ступающим шагом (разгон), 5-6 шагов скольльзящим, перейти на скольжение на двух лыжах сразу одновременный бесшажный ход (3-4 толчка).</p> <p>3) Третий круг – разгон, скольжение на двух, бесшажный ход (3-4 толчка), переход на попеременный двухшажный ход.</p> <p>Физ. инструктор работает индивидуально, подсказывает детям, как сделать лучше в каждом отдельном случае.</p>
4. Подвижная игра «Догони»	10	<p>Ребята разбиваются парами. Забеги одновременно по двум параллельным лыжням по учебному кругу. (Надо, чтобы гонку видели все дети.)</p> <p>Первый стартует, за ним через 5 секунд или 5 метров стартует второй. Задача второго – догнать первого, а первого – оторваться еще дальше.</p> <p>Потом «противники» меняются местами.</p>
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	По команде.
2. Домашнее задание		Кататься на лыжах, используя все знакомые ходы.

Занятие № 17

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- развитие общей выносливости;
- совершенствование техники передвижения на лыжах;
- воспитание чувства прекрасного.

Инвентарь: лыжи с палками, дежурный рюкзак физ. инструктора.

Место занятий: Лесопарк.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Одевание и построение	10	Самостоятельно.
II. Основная часть.		
1. Построение	2	В одну шеренгу на лыжах.
2. ОРУ на лыжах	10	<p>Физ. инструктор дает команду: «Надеть лыжи!».</p> <p>Исполнение команды:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Снять палки, разобрать их и воткнуть в снег по бокам от себя; 2. Обычным способом надеть лыжи; 3. Взять в руки палки. <p>Поскольку дети впервые в руки берут лыжные палки, воспитатель знакомит их с тем, как это делается.</p> <p>Ходьба с палками оказывает положительное воздействие, поддерживая у детей интерес к освоению правильных способов лыжных ходов. Пояснить детям, что пользуются палками не для опоры и поддержания равновесия, а для отталкивания, чтобы быстрее скользить.</p> <p>Чтобы правильно держать палку, надо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продеть руку в петлю так, чтобы ремень проходил по ладони между большим и указательным пальцами, и захватить палку. Такой захват позволяет упираться ладонью в ремень и делать хороший толчок палкой. <p>ОРУ на лыжах с палками.</p> <p>10 ходьба на месте.</p> <p>И.п. – о.с. палки у ног.</p> <p>Раз - поднять левую ногу, носок лыжи на снегу.</p> <p>Два – и.п.</p> <p>Три – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.</p> <p>Четыре – и.п.</p> <p>Повторить 16 раз.</p> <p>2) Маршировка для рук.</p> <p>И.п. – о.с. палки у ног. Полуприсед, корпус чуть вперед, локти согнуты.</p> <p>Раз – поворот корпуса влево; два – поворот в и.п.; три – поворот направо; четыре – и.п.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>4) Наклоны вперед.</p> <p>И.п. – то же. Наклониться вперед – выпрямиться, прогнуться назад.</p>

		<p>Повторить 8 раз.</p> <p>5) Приседания. И.п. – о.с., палки у ног. Приседание, колени вперед, стопа полностью стоит на платформе. Повторить 8 раз.</p> <p>60 Махи ногами. И.п. – о.с., упор на палки. Тяжесть тела на левой ноге, корпус чуть вперед. Маховые движения правой ногой вперед – назад. Носок лыжи скользит по снегу. ТО же левой ногой. Повторить 8 раз.</p>
3. Прогулка по лесопарку	28	<p>Движение прогулочным шагом по одному. Дистанция 4-5м. Впереди воспитатель. Трасса закольцована, с пологими подъемами и спусками, с незначительными препятствиями: лед, кочки, мелкие кусты, канавки, пеньки.</p> <p>На середине трассы – остановка. Беседа. Физ. инструктор обращает внимание детей на причудливые формы сугробов, снег на ветвях деревьев, кустах пнях...</p> <p>На что они похожи? Дети видят в нагромождениях снега птиц, зверей, сказочных героев.</p>
III. Заключительная часть		
2. Домашнее задание	10	Кататься на лыжах.

Занятие № 18

Тема: *Лыжная подготовка.*

Задачи:

- развитие основных физических качеств и координационных способностей;
- воспитание коллективизма, чувства ответственности, товарищества.

Инвентарь: лыжи с палками, флажки.

Место занятий: Долина ручьев.

Содержание	Дозировка, мин	Организационно – методические указания
I. Подготовительная часть		
1. Разбор лыж и выход на улицу	10	Самостоятельно.
II. Основная часть.		
1. Построение	2	В одну шеренгу на лыжах.
2. ОРУ на лыжах	10	<p>Физ. инструктор дает команду: «Надеть лыжи!».</p> <p>Исполнение команды:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Снять палки, разобрать их и воткнуть в снег по бокам от себя; 2. Обычным способом надеть лыжи; 3. Взять в руки палки. <p>Поскольку дети впервые в руки берут лыжные палки, воспитатель знакомит их с тем, как это делается.</p> <p>Ходьба с палками оказывает положительное воздействие, поддерживая у детей интерес к освоению правильных способов лыжных ходов. Пояснить детям, что пользуются палками не для</p>

		<p>опоры и поддержания равновесия, а для отталкивания, чтобы быстрее скользить.</p> <p>Чтобы правильно держать палку, надо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продеть руку в петлю так, чтобы ремень проходил по ладони между большим и указательным пальцами, и захватить палку. Такой захват позволяет упираться ладонью в ремень и делать хороший толчок палкой. <p>ОРУ на лыжах с палками.</p> <p>10 ходьба на месте.</p> <p>И.п. – о.с. палки у ног.</p> <p>Раз - поднять левую ногу, носок лыжи на снегу.</p> <p>Два – и.п.</p> <p>Три – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.</p> <p>Четыре – и.п.</p> <p>Повторить 16 раз.</p> <p>2) Маршировка для рук.</p> <p>И.п. – о.с. палки у ног. Полуприсед, корпус чуть вперед, локти согнуты.</p> <p>Раз – поворот корпуса влево; два – поворот в и.п.; три – поворот направо; четыре – и.п.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>4) Наклоны вперед.</p> <p>И.п. – то же. Наклониться вперед – выпрямиться, прогнуться назад.</p> <p>Повторить 8 раз.</p> <p>5) Приседания.</p> <p>И.п. – о.с., палки у ног. Приседание, колени вперед, стопа полностью стоит на платформе. Повторить 8 раз.</p> <p>60 Махи ногами.</p> <p>И.п. – о.с., упор на палки. Тяжесть тела не левой ноге, корпус чуть вперед. Маховые движения правой ногой вперед – назад. Носок лыжи скользит по снегу. ТО же левой ногой. Повторить 8 раз.</p>
3. Подвижные игры	28	<p>Физ. инструктор делит группу на 4 команды расчетом «по четыре». Первые номера – одна команда, вторые – вторая, и т.д. Команды выбирают себе капитанов и придумывают названия. Все команды выстраиваются на линии старта в колонны по одному, впереди – капитаны.</p> <p>«Гонки».</p> <p>По команде «Марш!» капитаны бегут вперед, используя скользящий бег и одновременный бесшажный ход, к флажку (100 м), обходят его и возвращаются к команде, передавая эстафету следующему игроку. Сами уходят «в затылок» своей команды.</p> <p>Побеждает команда, которая первой закончит гонку. За первое место команда получает 4 очка, за второе – 3, за третье – 2, за четвертое – 1 очко.</p> <p>Физ. инструктор мелом отмечает очки на фанерном щите. В конце игр очки складываются; у кого будет больше – тот победитель.</p> <p>«Не задень».</p> <p>Команды стоят на горке в колонну по одному, впереди – капитаны. По команде «Марш!» капитаны скатываются с горки. На лыжне на выезде лежит шар, скатанный из снега, диаметром 20 см. Его нужно объехать, пропустив между ног. Разводить ноги можно перед шаром и сводить сразу за шаром. Скатывание продолжается до флажка (15</p>

		<p>м), затем нужно обойти флажок и возвращаться к своей команде. Подъем на гору игроки выбирают сами: елочкой, лесенкой, ступающим шагом.</p> <p>Передают эстафету следующему, и т.д.</p> <p>Побеждает команда, первой закончившая эстафету.</p> <p>Н а з а м е т к у. Надо иметь в запасе десяток шаров на случай замены.</p> <p>«Сбор флажков».</p> <p>Команды – на горке в колонну по одному, впереди – капитаны.</p> <p>З а д а ч а: по команде «Марш!» направляющий команды съезжает с горки без палок. Вдоль лыжни через 2 м слева и справа воткнуты флажки. Можно собирать флажки левой и правой рукой. Проезжая по лыжне, игрок собирает флажки, добегают до поворотного флажка, обходит его и поднимается на гору, передавая эстафету следующему игроку.</p> <p>Побеждает команда, которая суммарно соберет больше флажков.</p> <p>«Большая эстафета».</p> <p>В этой игре команды бегут по одной. Время, затраченное каждой командой на эстафету, физ. инструктор фиксирует, используя секундомер.</p> <p>По команде «Марш!» игрок бежит к горке, поднимается на неё, скатывается под «ворота», преодолевает «бревно», бежит зигзагом вокруг флажков и финиширует – передает эстафету следующему игроку, и т.д.</p> <p>Время каждой команды физ. инструктор мелом записывает на фанерном щите. Уроненные ворота или флажок игрок, сбивший их, обязан поставить на место, а потом продолжать бег.</p> <p>Длина дистанции может быть 100 – 150 м. Побеждает команда, показавшая лучшее время. В сумме всех игр побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>
III. Заключительная часть		
1. Сдача лыж	10	По команде.
2. Построение	7	Самостоятельно.
3. Итог занятия	5	Физ. инструктор подводит итог.
4. Домашнее задание	10	Кататься на лыжах. Использовать весь арсенал умений.

Мы с лыжами дружим, нам спорт очень нужен!



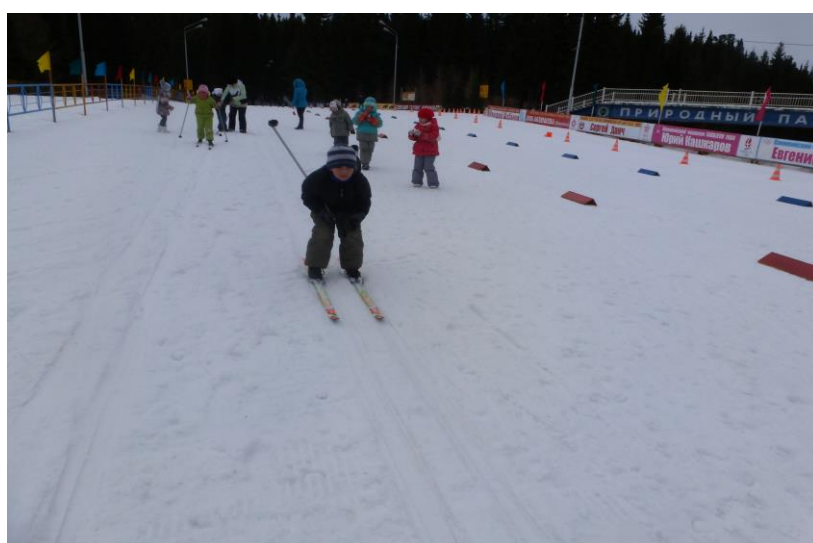
*Полюбуйтесь, посмотрите
на веселых дошколят:
Олимпийские надежды
нынче ходят в детский сад!*



*Здравствуй, солнцем озарен,
Наш любимый стадион!*



*На любимом стадионе
Все рекорды мы побьем.
И на смену чемпионам,
Очень скоро мы придем!*



*Две новые, клиновые
Подошвы двухметровые,*

На них две ноги

И по большим снегам беги



*Российские спортсмены
Повсюду впереди,
Блестят у них медали и
звезды на груди!*

*Чтоб расти и закалятся,
Будем спортом*

заниматься!

Закаляйся, детвора!

В добрый час!

Физкульт – Ура!

