

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 7 «КРЫЛЫШКИ»  
(МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 7 «КРЫЛЫШКИ»)**

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № 7  
«Крылышки»  
\_\_\_\_\_ Г.Л. Бахрина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019

**Программа дополнительного образования  
физкультурно-оздоровительной направленности  
для старшего дошкольного возраста  
«Юный лыжник»**

Составители:  
О.Б. Хасанова, инструктор по физической культуре

Салехард, 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

| №<br>п/п | Наименование                          | стр. |
|----------|---------------------------------------|------|
| 1.       | Пояснительная записка                 |      |
| 2.       | Ожидаемые результаты                  |      |
| 3.       | Учебный план                          |      |
| 4.       | Рабочая программа «Юные лыжники»      |      |
| 5.       | Календарный учебный график            |      |
| 6.       | Организационно-педагогические условия |      |
| 7.       | Оценочные и методические материалы    |      |
| 8.       | Список литературы                     |      |
| 9.       | Приложения                            |      |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание ребенка в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках и др. при рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений.

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах.

Лыжи – это самый доступный и полезный вид спорта зимой. Оздоровительное влияние **лыжных** прогулок на организм бесспорно; в работу при этом вовлекаются практически все группы мышц человека. А работа мускулатуры активизирует деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

**Лыжные** прогулки способствуют воспитанию у **детей** морально – волевых качеств, смелости, решительности, приучают преодолевать трудности и препятствия, формируют выдержку, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи.

**Влияние** занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Закалка организма -- лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи -- добрые спутники здоровья (В. Я. Дронов, 2005).

В настоящее время в нашем дошкольном учреждении появилась возможность приобщения дошкольников к лыжному спорту в условиях дополнительного образования, кружковой работе.

Главная задача кружка состоит в том, чтобы помочь ребенку старшего дошкольного возраста (6-7 лет) проявить свой спортивный потенциал. Дети шести лет наблюдательны и более четко представляют характер движений, могут быстро заметить ошибки передвижения на лыжах, указать отдельные причины. Иногда они чрезмерно требовательны к анализу движений своих товарищей. Свою же технику передвижения оценивают более благожелательно. У старших дошкольников закрепляются более широкие связи между характером движения и причиной неудач. Интересна и последовательность детских суждений: сначала они стремятся оценить результат движения, а затем анализируют процесс передвижения.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Юный лыжник» рекомендуется для организации работы по лыжной подготовке детей – 6-7 лет, рассчитана на 1 учебный год, количество занятий на один год – 64 часа, занятия организуются 2 раза в неделю (группа детей в количестве 10 человек.).

Продолжительность занятия для детей 6-7 -30 мин.

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документах:

- Конституция Российской Федерации, 1993 год;
- «Конвенция ООН о правах ребенка», Одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 25.11.1989 года;
- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – общеобразовательным программам дошкольного образования Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 года № 1014;

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г № 1008;

-Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольные организации от 15.05.2013 г.;

Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 7 «Крылышки».

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе лыжной подготовки в условиях Севера.

#### **Задачи программы**

*Образовательные:*

- обучать детей 6-7 лет ходьбе на лыжах;
- формировать знания и умения о передвижении на лыжах;
- совершенствовать умения и технические приемы при передвижении на лыжах.

*Оздоровительные:*

- повышать функциональные возможности организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- закаливать организм, повышать сопротивляемость при воздействии неблагоприятных условий внешней среды;
- повышать тренированность организма.

*Воспитательные:*

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке;
- воспитывать нравственные качества: дисциплинированность, смелость, способность к преодолению трудностей;
- воспитывать нравственные качества: чувство товарищества, взаимовыручки, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам.

Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.

*Особенности организации образовательного процесса.* Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег –это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми –10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

Организация лыжной подготовки детей 6-7 лет осуществляется:

- с октября по май включительно;
- два раза в неделю в соответствии с сеткой занятий;

- организуется во вторую половину дня с 16.00 до 16.30 часов в форме занятий с группой детей (вторник – четверг).

## 2. Ожидаемые результаты

По окончании обучения воспитанник должен знать:

- элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря;
- строится и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500 метров.

иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пятки» лыж на 90-180 градусов;
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу;
- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правил поведения на занятиях лыжной подготовки;

уметь:

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

## 3. Условия реализации программы:

*Выбор места для занятий.*

Для обучения, на территории детского сада, прокладывают две лыжни: маленький круг (100 м) и большой (200 м). Для игр и начального обучения необходим небольшой участок с утрамбованным снегом. Лыжня должна проходить на расстоянии 1 – 1.5 м от заборов, скамеек, пеньков, кустов. Особого внимания требует выбор склона. Целесообразно проложить несколько трасс для спуска, чтобы дети не томились в ожидании своей очереди.

*Одежда и обувь ребенка.* С родителями следует провести беседу о правильном подборе одежды для занятий. Одежда детей должна быть плотной, хорошо защищающей от ветра и не стесняющей движений. Во избежание перегревания не следует одевать детей слишком тепло. Для передвижения на лыжах можно рекомендовать комбинезон из водоотталкивающей ткани на утепленной подкладке или лыжный костюм. Под комбинезон или лыжный костюм надевается теплое белье или шерстяной костюм. Из головных уборов наиболее удобны вязаные шапки, шапки-ушанки (в ветреную погоду). На руки следует надевать шерстяные варежки. Для катания на лыжах используются кожаные ботинки на утепленной подкладке с широкой носовой частью. Валяная обувь нежелательна: нога в ней перегревается, вес обуви и лыж с креплениями давит на слабый мышечный свод стопы, что может привести к его уплощению.

*Подбор лыж, палок и уход за ними.* Необходимо, чтобы лыжи и палки соответствовали росту ребенка. Если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки достигать подмышек. Петли на палках делаются такого объема, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах. Лыжи следует хранить вместе

с палками в специальных стойках в сухом прохладном месте. Занятия по лыжной подготовке следует проводить во все благоприятные по погодным условиям дни и при наличии достаточного снежного покрова.

### Методика обучения

Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок. При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки за пределы участка (выезд на лыжную базу с родителями). Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа). Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

### Структура занятия по обучению детей ходьбе на лыжах

| Часть занятия  | Основная цель                                                                                                                                             | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводная        | Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий | Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности)                                                                                                                                                         |
| Основная       | Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, её совершенствование, развитие ловкости, решительности, смелости.                                 | Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребенком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами, с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков и подъемов на склоны. Игры на лыжах |
| Заключительная | Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности                                            | - Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.<br>- Уход за лыжным инвентарем                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Формы организации образовательного процесса

| Содержание работы              | Формы работы                                                                                                                            | Формы организации детей |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Обучение детей ходьбе на лыжах | - Физические упражнения.<br>- Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры - эстафеты.<br>- Свободное катание, лыжные прогулки | Групповая               |

### 4. Учебный план

| №   | Тема                                                                                           | Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности | В т.ч. практических |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.  | Краткая историческая справка о лыжных гонках.                                                  | 1                                                                   | -                   |
| 2.  | Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования             | 1                                                                   | -                   |
| 3.  | Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание. | 2                                                                   | 2                   |
| 4.  | Упражнения на выносливость.                                                                    | 2                                                                   | 2                   |
| 5.  | Занятия на лыже                                                                                | 1                                                                   | 2                   |
| 6.  | Ходьба на лыжах.                                                                               | 2                                                                   | 2                   |
| 7.  | Скользкий шаг                                                                                  | 1                                                                   | 1                   |
| 8.  | «Скандинавская» ходьба                                                                         | 2                                                                   | 2                   |
| 9.  | Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг                                                     | 1                                                                   | 1                   |
| 10. | Ходьба скользящим шагом с палками                                                              | 1                                                                   | 1                   |
| 11. | Совершенствуем попеременный двухшажный ход                                                     | 2                                                                   | 2                   |
| 12. | Работа в зале над ОФП                                                                          | 2                                                                   | 2                   |
| 13. | Лыжная прогулка                                                                                | 2                                                                   | 2                   |
| 14. | Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне                                       | 1                                                                   | 2                   |
| 15. | Спринтерские дистанции                                                                         | 2                                                                   | 2                   |
| 16. | Развиваем выносливость                                                                         | 2                                                                   | 2                   |
| 17. | Закрепление материала                                                                          | 1                                                                   | 1                   |

|     |                                    |    |    |
|-----|------------------------------------|----|----|
| 18. | Экскурсия на лыжную базу           | 1  | 1  |
| 19. | Работа на скоростную выносливость. | 2  | 2  |
| 20. | Свободное катание.                 | 1  | 1  |
| 21. | Контрольные нормативы по ОФП.      | 2  | 2  |
|     | ИТОГО:                             | 32 | 32 |

## 5. Перспективное планирование занятия по лыжной подготовке

| Месяц   | Тема                                         | Цели                                                                                                                                                                                                                                    | Содержание образовательной деятельности                                                                          |
|---------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | Историческая справка о лыжах                 | Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта                                                                                                                    | Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта                                                       |
|         | Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б. | Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.                                                                             | Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале |
|         | Занятия в зале по ОФП                        | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.                                                                                               | Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты                                               |
|         | «Скандинавская» ходьба                       | Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.                                                                                                                                              | Ходьба «скандинавская» до 500 м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.                |
|         | Занятия на лыжне                             | Развивать «чувство лыж» и «чувство снега»                                                                                                                                                                                               | Ходьба по лыжне без палок                                                                                        |
|         | Ходьба скользящим шагом с палками            | Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах | Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход                                |
|         | Закрепление материала                        | Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать                                                                                                                                                          | Повороты на месте. Скользящий шаг по                                                                             |

|        |                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                                                                | «чувство лыж». Развивать равновесие.                                                                                                                                       | прямой до 30 м. поворот на месте и обратно.                                                                                                             |
|        | Повороты на лыжах на месте.<br>Скользкий шаг                                                   | Познакомить со скользким шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмет (клумбу, беседку, скамейку). Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.          | Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользкий шаг без палок                                                                                |
| Ноябрь | Занятия в зале по ОФП                                                                          | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.                                  | Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты                                                                                      |
|        | Занятия на лыжне                                                                               | Продолжать развивать «чувство лыж» и «чувство снега»                                                                                                                       | Ходьба по лыжне без палок                                                                                                                               |
|        | «Скандинавская» ходьба                                                                         | Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.                                                                                 | Ходьба «скандинавская» до 500 м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.                                                       |
|        | Ходьба на лыжах                                                                                | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.                                                                                                  | Ходьба по лыжне без палок                                                                                                                               |
|        | Работа на скоростную выносливость                                                              | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».        | Работа над скоростью дистанции до 30 м. по 8 подходов                                                                                                   |
|        | Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне.                                      | Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство».                                     | Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).                                                                |
|        | Тестовые нормативы                                                                             | Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | Тесты на определение скоростносиловых показателей:<br>1. Челночный бег 7 м на 3<br>2. Тройной прыжок с двух на две с места<br>3. Упражнения на гибкость |
|        | Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание. | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.                  | Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.                                                                  |

|         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |
|---------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  |
| Декабрь | Экскурсия на лыжную базу                   | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». | Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода                        |
|         | Упражнения на выносливость                 | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.                                                                                                                                                                             | Дистанция 500 м. без учета времени по пересеченной местности                                     |
|         | Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг | Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку). Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.                                                                                                                                    | Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок»                       |
|         | Закрепление материала                      | Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.                                                                                                                                                                                    | Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно.                 |
|         | Скользящий шаг                             | Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.                                                                                                    | Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов                                              |
|         | «Скандинавская» ходьба                     | Учить детей ходьбе с палками. формировать умения и навыки правильного выполнения движений.                                                                                                                                                                                                             | Ходьба «скандинавская» до 500 м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка |
|         | Ходьба скользящим шагом с палками          | Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах                                                                | Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход                |

|         |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | Совершенствуем попеременный двухшажный ход                                                     | Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.                                      | Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4                                                                   |
| Январь  | Занятия в зале по ОФП                                                                          | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.                                                                                                                 | Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты                                                                         |
|         | Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание. | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.                                                                                                 | Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.                                                     |
|         | Ходьба на лыжах                                                                                | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.                                                                                                                                                                                 | Ходьба по лыжне без палок                                                                                                                  |
|         | Спринтерские дистанции                                                                         | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». | Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов                                                                                      |
|         | Контрольные нормативы                                                                          | Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения                                                                                          | Тесты: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов |
|         | Работа на скоростную выносливость                                                              | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».                                                                                       | Работа над скоростью дистанции до 30 м. по 8 подходов                                                                                      |
| Февраль | Закрепление материала. Спуски                                                                  | Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения.                                                                                                                                                                                                 | Совершенствование навыков. На пологом                                                                                                      |

|  |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | и подъем на пологом склоне.                                                                    | Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство».                                                                                                                                                                                  | уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).                                     |
|  | Скользящий шаг                                                                                 | Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.                                                           | Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов                                    |
|  | Развиваем выносливость                                                                         | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. | Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности                          |
|  | Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг                                                     | Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку). Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.                                                                                           | Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок              |
|  | Ходьба на лыжах                                                                                | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.                                                                                                                                                                                     | Ходьба по лыжне без палок                                                              |
|  | Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание. | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.                                                                                                     | Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты. |
|  | Спринтерские дистанции                                                                         | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».     | Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов                                  |
|  | Лыжная прогулка                                                                                | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных                                                                                                                                                            | Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.                                         |

|      |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                              |
|------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                            | возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.                                                                                                    |                                                                              |
| Март | Занятия на лыжне                           | Продолжать развивать «чувство лыж» и «чувство снега»                                                                                                                                                                                                          | Ходьба по лыжне без палок                                                    |
|      | Совершенствуем попеременный двухшажный ход | Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.                                          | Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4     |
|      | Развиваем выносливость                     | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. | Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности                |
|      | Занятия в зале по ОФП                      | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.                                                                                                                     | Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты           |
|      | Ходьба на лыжах                            | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.                                                                                                                                                                                     | Ходьба по лыжне без палок                                                    |
|      | Свободное катание                          | Совершенствовать навык передвижения на лыжах.                                                                                                                                                                                                                 | Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок.                        |
|      | Лыжная прогулка                            | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. | Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета |

|        |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                        |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Спринтерские дистанции                                                                         | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».     | Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов                                  |
| Апрель | Совершенствуем попеременный двухшажный ход                                                     | Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.                                          | Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4               |
|        | Занятия на лыжне                                                                               | Продолжать развивать «чувство лыж» и «чувство снега»                                                                                                                                                                                                          | Ходьба по лыжне без палок                                                              |
|        | Спринтерские дистанции                                                                         | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».     | Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов                                  |
|        | Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание. | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.                                                                                                     | Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты. |
|        | Лыжная прогулка                                                                                | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. | Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.                                         |
|        | Закрепление материала. Спуски                                                                  | Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения.                                                                                                                                                                                                     | Совершенствование навыков. На пологом                                                  |

|     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                           |
|-----|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|     | и подъем на пологом склоне.                | Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство».                                                                                                                                                                                                                           | уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).                        |
|     | Скользкий шаг                              | Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользким шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.                                                                                                     | Ходьба по прямой скользким шагом. 50 на 6 подходов                        |
|     | Экскурсия на лыжную базу                   | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». | Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода |
| Май | Спринтерские дистанции                     | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».                                              | Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов                     |
|     | Свободное катание                          | Совершенствовать навык передвижения на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                          | Ходьба по прямой скользким шагом и при помощи палок.                      |
|     | Совершенствуем попеременный двухшажный ход | Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.                                                                                   | Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4  |
|     | Работа на скоростную выносливость          | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».                                                                                                                                    | Работа над скоростью дистанции до 30 м. по 8 подходов                     |

|  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |
|--|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|  | Контрольные нормативы | Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения                                                                                              | Соревнования на дистанции 200 м                |
|  | Лыжная прогулка       | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. | Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени. |

## 6. Материально-технические условия для реализации программы:

| Наполняемость оборудованием группы и участка                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оборудование спортивного зала                                                                                                                                                                                                                                                                | Предметная наполняемость спортивного зала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Оборудование спортивного участка                                                                                                                                                                                                                                    | Выносной материал                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный комплекс-1 шт.</li> <li>- Ребристые доски-2 шт.</li> <li>- Гимнастическая скамейка, высота 30см-3 шт.</li> <li>- Гимнастическая скамейка, высота 20см -2 шт.</li> <li>- Доска для ходьбы-1шт.</li> <li>- музыкальный центр -1</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Флажки натяжные - дл. 100м.</li> <li>- Ленты – 25 шт.</li> <li>- Погремушки – 23 шт.</li> <li>- Обручи легкие пластмассовые-20 шт.</li> <li>- Малые мячи-30 шт.</li> <li>- Мячи большого размера-25 шт.</li> <li>- Канат-2 шт.</li> <li>- Гимнастические палки -25 шт.</li> <li>- Кубики-30 шт.</li> <li>- Кегли-40 шт.</li> <li>- Кольцеброс-2 шт.</li> <li>- Ограничители -12 шт.</li> <li>- Бадминтонные ракетки-15 шт.</li> <li>- Теннисные ракетки - 2 шт.</li> <li>- Мячи-хопы -12 шт.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Гимнастические скамейки, высота 20 см-3 шт.</li> <li>Шведская стенка с 3-мя пролетами-1 шт.</li> <li>- Тропа Здоровья</li> <li>- Оборудование для метания – 2 шт.</li> <li>- Фигурная лесенка для лазания – 1 шт.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лыжи – 25 пар</li> <li>- Баскетбольные щиты – 1 шт.</li> <li>- Мешочки с песком – 12 шт.</li> <li>- Малые мячи (пластмассовые) - 15 шт.</li> <li>- Санки – 6 шт.</li> <li>- Мини-лыжи – 10 пары</li> </ul> |

|  |                                                              |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------|--|--|
|  | - Доска для ходьбы-<br>1шт.<br>- Эстафетные<br>палочки-2 шт. |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------|--|--|

## 7. Диагностическое обследование детей на сформированность навыков ходьбы на лыжах.

| №<br>п/п | Ф.И. ребёнка | Критерии                                                  |                                                       |                         |                                 |                               |                                |                   |                                           |                                                |                         |           |
|----------|--------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|-----------|
|          |              | Выполнение поворотов на месте, переступанием и в движении | Ходьба длинным скользящим шагом заложив руки за спину | Подъём на горку ёлочкой | Спуск с горки в основной стойке | Спуск с горки в низкой стойке | Спуск с горки в высокой стойке | Торможение плугом | Выполнять правильный захват лыжной палкой | Ходьба попеременным двухшажным ходом с палками | Бесшажный ход с палками | Результат |
|          |              |                                                           |                                                       |                         |                                 |                               |                                |                   |                                           |                                                |                         |           |

## 8. Используемая литература

1. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика». Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2016, 128 с.
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 112 с.
- 3.
4. Материалы сайта: <https://www.maam.ru/detskijasad/lyzhnaja-podgotovka-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>
5. Материалы сайта: [https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a2ad68b4c43a88521316c26\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a2ad68b4c43a88521316c26_0.html)

**Способы передвижения на лыжах, техника их выполнения.**

| Способы передвижения                                    | Техника выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Последовательность обучения                   | Методические указания                                                          |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Ступающий шаг                                           | Ходьба на лыжах с поочередным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыж к снегу, правая рука выносится вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед                                                                                                                                                                                                              | 1. Объяснение и демонстрация преподавателем   | 1. Показать все движения в целом и отдельные элементы, объяснить их значимость |
| 2. Переступания на лыжах с ноги на ногу на месте        | 2. Дать ребёнку ощутить «чувство лыж», чувство переноса тяжести тела при попеременном подъёме ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                                                                                |
| 3. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне              | 3. Обращать внимание на выпад ноги и разноимённой руки и наоборот при передвижении                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                               |                                                                                |
| 4. Ходьба в разных направлениях, друг за другом, парами | 4. Руки работают параллельно туловищу. Стараться исключить боковые раскачивания, уметь держать динамическое равновесие                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |                                                                                |
| 5. Закрепление ступающего шага в играх                  | 5. Обращать внимание на соблюдение интервала между лыжниками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                                                                |
| Скользкий шаг                                           | Скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперёд; на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперёд. Затем происходит отталкивание правой ногой, а скольжение - на левой; при отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах | 1. Освоение основной стойки (посадки) лыжника | 1. Объяснить значение правильной стойки                                        |

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |                               |                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|
| 2. Многократное выполнение основной стойки на месте                                                        | 2. Обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, распределение веса тела                                                                                                |                               |                                              |
| 3. Основная стойка на месте с попеременными движениями руками                                              | 3. Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Избегать вертикальных раскачиваний. Кисти выносятся вперёд на уровень глаз                                  |                               |                                              |
| 4. Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки (отвести ногу назад, сохраняя равновесие) | 4. Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию. Вес тела на опорной ноге (на передней части стопы), голень которой перпендикулярна опоре                                 |                               |                                              |
| 5. То же, но с выносом разноимённой руки вперёд                                                            | 5. Рука должна быть слегка согнута в локте, кисть на уровне глаз. Необходимо добиваться ощущения непринуждённости движений, избегать вертикальных колебаний туловища                     |                               |                                              |
| 6. Изучение отталкивания ногой: передвижение скользящим шагом по лыжне без палок                           | 6. Поочерёдно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу                        |                               |                                              |
| 7. Передвижение скользящим шагом на 3050-метровых отрезках с учётом количества шагов                       | 7. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног. Больше тянуться за выносящейся вперёд рукой                                                                                  |                               |                                              |
| Попеременный двухшажный ход                                                                                | Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноимёнными ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с | 1. Краткий рассказ о технике. | 1. Обратить внимание на важные моменты хода. |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                    | <p>началом толчка масса тела переносится на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. После толчка – скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперёд. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперёд. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперёд</p> |  |  |
| 2. Демонстрация хода преподавателем.                               | 2. Сначала показать технику хода в целом сбоку, затем отдельные элементы сбоку и спереди.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 3. Демонстрация техники на видеограммах, рисунках                  | 3. Обратить внимание на положение звеньев тела лыжника в ключевые моменты лыжного хода                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| 4. Демонстрация движений руками с палками                          | 4. Особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и согласованной работе рук и ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| 5. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук | 5. Соблюдать синхронность выноса руки махом вперёд с выдвижением разноимённой ноги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| 6. Многократное отталкивание одной палкой без работы ног           | 6. Обратить внимание на постановку палки на снег                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| 7. Попеременное отталкивание палками                               | 7. Обратить внимание на полное разгибание руки в локтевом суставе в момент окончания отталкивания палкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |                                                                                          |
| 8. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыже с различной скоростью | 8. Перейти к исправлению недостатков в технике, обращать внимание на правильное положение туловища, на умение длительно скользить на одной лыже, на завершённость отталкивания ногами и палками                                     |                                           |                                                                                          |
| 9. Совершенствование техники в играх и игровых упражнениях                          | 9. Следует включать в занятия игры и упражнения, описанные выше                                                                                                                                                                     |                                           |                                                                                          |
| Поворот переступанием вокруг пяток лыж                                              | Лыжник слегка приседает, поднимает одну из лыж и одновременно палку, переставляя лыжу носком в сторону и не отрывая пятки от снега, и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку | 1. Краткий рассказ о технике поворотов    | 1. Обратить внимание на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения |
| 2. Демонстрация преподавателем техники поворотов                                    | 2. Сопровождение объяснением последовательности выполнения поворота                                                                                                                                                                 |                                           |                                                                                          |
| 3. Показ способов поворотов на видеограммах, рисунках                               | 3. Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением элементов техники                                                                                                                                                      |                                           |                                                                                          |
| Поворот переступанием вокруг носков лыж                                             | При повороте поднимается задник одной из лыж в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот                                                                                                                              | 4. Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте) | 4. Следить за положением туловища, держать равновесие                                    |
| 5. Выполнение поворотов переступанием на месте                                      | 5. Менять направление движения (направо, налево)                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                          |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подъём «лесенкой»                                                  | Подъём осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперёк склона, в горизонтальном положении, параллельно одна другой. Подъём осуществляется приставными шагами. Применяется на склонах до 40 градусов                                                                     | 1. Краткий рассказ о технике подъёмов                                                        | 1. Обратить внимание на важные моменты в технике                                                                          |
| 2. Демонстрация преподавателем техники подъёмов                    | 2. Показ должен сопровождаться объяснением элементов техники                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                                                           |
| 3. Показ техники на видеограммах, рисунках                         | 3. Сопровождение объяснением                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                              |                                                                                                                           |
| 4 . Ходьба на лыжах боковым приставным шагом по ровной поверхности | 4. Следить за параллельной постановкой лыж, синхронным движением рук и постановкой палок на снег                                                                                                                                                                                               |                                                                                              |                                                                                                                           |
| 5. Подъём «лесенкой» на склон                                      | 5. Обращать внимание на постановку лыж на ребро, чтобы не было соскальзываний, на упор палок. Туловище должно держаться вертикально                                                                                                                                                            |                                                                                              |                                                                                                                           |
| Подъём «полу-ёлочкой»                                              | Одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние рёбра                                                                                                                                                   | 6. Имитация движений постановки лыжи на внутреннее ребро с разведением носков лыж на равнине | 6. Постановка должна осуществляться таким образом, чтобы задники лыж не задевали друг друга, переносились один над другим |
| 7.Подъём «полуёлочкой» на небольшой склон                          | Применяется при подъёме в гору в прямом направлении. Носки лыж разведены и поставлены на внутренние рёбра так, чтобы не проскальзывали; задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично, с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны | 8.Подъём «ёлочкой» на небольшой склон                                                        | 8. Постановка лыж на внутреннее ребро, палки для опоры ставятся по бокам позади лыж, туловище наклонено вперёд            |
| Подъём «ёлочкой»                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                                           |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                      |                                                         |                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9. Подъёмы разными способами, в зависимости от крутизны склона | 9. Обращать внимание на технику выполнения, на синхронную работу рук и ног                                                                                                                                           |                                                         |                                                                                                                                                                                  |
| Спуск в низкой стойке                                          | Лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперёд. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперёд                                                                                                     | 1..Краткий рассказ о стойках спуска                     | 1. Обратить внимание на важные моменты в стойках спуска                                                                                                                          |
| 2. Демонстрация преподавателем способов спуска со склона       | 2. Выполняется спуск по ровному пологому склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым                                                                                                                        |                                                         |                                                                                                                                                                                  |
| 3. Демонстрация способов спуска на видеограммах, рисунках      | 3.Показ должен сопровождаться объяснением основных элементов техники                                                                                                                                                 |                                                         |                                                                                                                                                                                  |
| 4. Имитация стоек спуска                                       | 4. Обучение всем видам стоек начинается на ровном месте. Прежде всего отрабатывается основная стойка. Несколько раз сменить стойку в разной последовательности: из низкой в высокую, из высокой в среднюю и наоборот |                                                         |                                                                                                                                                                                  |
| Спуск в средней стойке (основной)                              | Положение лыжника свободное, непринуждённое. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперёд, руки немного согнуты в локтях                                                        | 5.Спуски со склона в основной, низкой и высокой стойках | 5. Выполняются на ровных пологих склонах небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан. Обратить внимание на положение рук: кисти с зажатыми палками на уровне бёдер |
| 6.Спуски со склона с изменением варианта                       | 6. Сочетание стоек: основная – низкая, основная – высокая. Приседать и распрямляться только за счёт работы коленей                                                                                                   |                                                         |                                                                                                                                                                                  |

|                                    |                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| стойки (переход из одной в другую) |                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |
| Спуск в высокой стойке             | Лыжник выпрямляется, ноги слегка согнуты в коленных суставах | 7.Совершенствование в спусках: многократные пружинистые приседания; спуски с поворотами головы; спуски без палок с разнообразным положением рук | 7. Обращать внимание на правильное выполнение техники спуска. Постепенно можно увеличивать крутизну склона, применять разное состояние снежного покрова: на рыхлом снегу, на раскатанных склонах |
| 8.Игры на спусках со склона        | 8. Соблюдение правил игры и техники спуска                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |

Приложение 2

### ИГРЫ НА ЛЫЖАХ, НА СПУСКАХ СО СКЛОНОВ.

Постепенно с накоплением детьми двигательного опыта следует применять игровые задания, направленные на совершенствование элементов техники передвижения на лыжах (координационные способности, умение ориентироваться в пространстве и по ситуации, чувство равновесия, отталкивание ногами, одноопорное скольжение и т. п.). Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах– это сознательная и активная деятельность ребёнка, способствующая овладению элементарных навыков ходьбы на лыжах.

| Название игры          | Условия и содержание                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.«Пройди и не задень» | 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга. Ребёнок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть                                                                                                                     |
| 2. «Автобусы»          | Педагог делит играющих детей на подгруппы, каждая группа детей держится за цветной шнур, привязанный к обручу (это автобус). Ребёнок в обруче (водитель) и дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. «Оленья упряжка»            | Дети, держась за руки (втроем), продвигаются по снежной равнине вперёд. Кто разорвёт цепь рук, тот выбывает из игры                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4. «Биатлон»                   | У каждого ребёнка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний, подвешенного на верёвке, дети стараются на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой                                                                                                                                                                                           |
| 5. «Северное сияние»           | Каждый ребёнок с цветными ленточками в руках должен пройти расстояние 10 метров, энергично работая руками, до натянутой верёвки и повесить ленточки, изображающие северное сияние                                                                                                                                                                           |
| 6. «Будь внимателен»           | Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога (поднимает разноцветные флажки), дети меняют движение. Например, когда педагог поднимает зелёный флажок, все идут ступающим шагом, жёлтый – скользящим, красный флажок – все останавливаются                                                                                                        |
| 7. «Лесные препятствия»        | На прямой лыжне (50 метров) располагаются препятствия: гимнастические палки («упавшие ветки»), поворотники («деревья») и т. д. По сигналу педагога ребёнок идёт от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берёт флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдёт первое препятствие |
| 8. «Конькобежный шаг»<br>шагом | На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 1520 метров на расстоянии 0,5-1 метр друг от друга. За 5 метров от стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу педагога участники разбегаются на лыжах до флажка и катятся, отталкиваясь конькобежным                                                                          |
| 9. «По морям, по волнам»       | Анилиновыми красками проводятся волнистые синие или голубые волнам» линии на расстоянии 0,5-1 метр друг от друга. Дети скользят по линиям, делая повороты переступанием                                                                                                                                                                                     |
| 10. «Самокат»                  | Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыжи). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения                                                                                                                                                                              |
| 11. «К саамам в гости»         | На лыжне расположены ворота из лыжных палок в виде национальных домиков саами (чумов). Дети заезжают в чумы, пружиня ноги, стараясь не задеть палки.                                                                                                                                                                                                        |
| 12. «Карусель»                 | Ходьба вокруг дерева друг за другом с изменением темпа: «Елееле, еле-еле, завертелись карусели. А потом-потом-потом, всё бегом-бегом-бегом»                                                                                                                                                                                                                 |
| 13. «Светофор»                 | Дети идут друг за другом по проложенной лыжне в колонну по одному. По сигналу педагога «красный свет» останавливаются и ждут сигнала «зелёный свет», после которого продолжают движение                                                                                                                                                                     |

|                         |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14. «Дружные ребята»    | Дети идут парами – тройками по учебной лыжне до цветных флажков, держась при этом за руки. Важно ритмично скользить, не сбивая товарища                                                                           |
| 15. «Шире шаг»          | Цветными ориентирами обозначена лыжня в 10-20 метров. Задача детей пройти расстояние за меньшее количество шагов                                                                                                  |
| 16. «Догони меня»       | Педагог идёт по снежной дороге, а дети пытаются догнать его. Можно в качестве направляющего выбирать одного из самых быстрых детей                                                                                |
| 17. «Подними»           | Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни на расстоянии 1-1,5м. Победителем считается тот, кто соберёт больше предметов                                                                        |
| 18. «Быстрее до флажка» | Ходьба в быстром темпе по лыжне на расстояние 10-20 метров. Выигрывает тот, кто первым возьмёт флажок                                                                                                             |
| 19. «Поменяй флажок»    | Дети делятся на 2 колонны. Каждый должен пройти 10-15 метров до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки                          |
| 20. «Домишки»           | Дети делятся на несколько подгрупп, у каждой обруч определённого цвета. По сигналу «по домам» дети должны из центра круга дойти до своего обруча. Выигрывает та команда, которая быстрее оказалась около «домика» |

### Приложение 3

#### Подвижные игры

**Лошадки.** Дети бегут, прихлопывая лыжами по снегу. По сигналу инструктора «Стоп!» останавливаются. Усложнение: руки заложены за спину.

**Кто лучше проскользит.** Инструктор отмечает флажками дистанцию 20—25 м. Ребенок должен проскользить от флажка до флажка с наименьшим количеством шагов. Для этого он делает широкие шаги, как можно дальше, скользя на каждой ноге. Победителем становится тот, кто проскользит дистанцию с меньшим количеством лыжных шагов.

**Кто дальше.** Дети становятся в одну шеренгу в 5—8 шагах от исходной линии. По сигналу энергично разбегаются и от линии скользят на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

**Через воротца.** На площадке поперек лыжни ставится несколько воротцев. Подойдя по лыжне к воротцам, дети пролезают через них, стараясь не сбить.

**Догони меня.** Играющие становятся в одну шеренгу. По сигналу все дети скользят за инструктором, стараясь его догнать. Инструктор бежит так, чтобы дети могли его догнать.

**Бег на одной лыже.** На снежной площадке прокладываются лыжни (2—5) длиной 10—20 м. на расстоянии 0,5—1 м. друг от друга. Участники встают на одну лыжу (с палками) и занимают место за общей линией старта. По сигналу инструктора все устремляются вперед, скользя на одной лыже и отталкиваясь от снега свободной ногой. Побеждает ребенок, достигший линии финиша первым.

**Лыжные дуэты.** На площадке обозначается дистанция в 10—15 м. Дети соревнуются парами. Несколько пар встают на лыжи (без палок), взявшись за руки. По сигналу лыжные дуэты начинают продвигаться вперед. Однако если на дистанции они разъединяют руки, оба теряют право продолжать гонку. Побеждает пара, пришедшая к финишу первой. 68 Баженова Наталья Юрьевна, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад «Сказка»

**Конькобежный шаг.** На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 15—20 м. на расстоянии 0,5—1 м. друг от друга. За 5 м. от стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу инструктора участники разбегаются с лыжами (и с палками) до флажка и катятся, отталкиваясь конькобежным шагом. Побеждает ребенок, пришедший к финишу первым. При ходьбе конькобежным шагом можно отталкиваться одной ногой, а когда она устает — другой.

**Слалом.** На очень пологом склоне зигзагообразно расставляются большие флажки (палки). Ребенок пробегает между флажками «змейкой», совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. Побеждают дети, которые быстрее других пройдут дистанцию и не собьют ни одного флажка. Можно проводить игру на ровной местности.

**Лыжные буксиры.** На снежной площадке прокладываются лыжни длиной 20 м. В конце устанавливаются кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 3—5 пар. Команды, вызванные на старт, действуют следующим образом. Первые номера без лыж становятся впереди вторых. Вторые номера, встав на лыжи, соединяют лыжные палки, продев их через кольца, и дают в руки первым. По сигналу первые номера начинают бег по снегу, буксируя партнеров, стоящих на лыжах. Пара, показавшая на дистанции лучшее время, объявляется победительницей.

**Эстафета-биатлон.** На площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м. устанавливается двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами 2 м. В 10 м. от ворот подвешиваются мишени размером 50 X 50 см. В 3 м. от мишени втыкают в снег флажки. Две команды становятся за линией старта против своих ворот. Первым номерам даются маленькие мячи. По сигналу они стартуют и пробегают под воротами. Добежав до флажка, ребенок должен бросить 69 Баженова Наталья Юрьевна, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад «Сказка» команде. Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки, и большее число раз попадут в мишень.

**На места!** Дети медленно продвигаются по кругу на дистанции 5—6 шагов друг от друга. Водящий игрок без палок, подъезжая то к одному, то к другому игроку, говорит: «За мной!» Вызванные лыжники, воткнув свои палки в снег, следуют за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков в сторону от круга. По команде инструктора «На места!» дети стараются скорее занять любое место между палками, взявшись за них. Это же делает и водящий. Тот, кто останется без места, становится водящим, и игра продолжается снова.

**Шире шаг!** Дети поочередно проходят по лыжне 10—15 м. скользящим шагом без палок, стараясь как можно дольше скользить на одной ноге. Выигрывает тот, кто сделает меньшее количество шагов.

**Кто самый быстрый?** На снегу чертится линия старта. Напротив, в 15—20 м от старта — линия финиша, на которой поставлено 7—8 флажков на расстоянии 1,5—2 м. один от другого. 7—8 детей встают на линию старта, каждый против своего флажка. По сигналу инструктора они бегут к флажкам. Выигрывает тот, кто первый добегит до цели

. В а р и а н т ы. Добежав до флажков, дети должны обойти их и вернуться на стартовую линию.

**Встречная эстафета.** На расстоянии 15—20 м одна от другой на снегу чертятся линии. У каждой из них в колонну друг за другом становится команда (3—4 человека) играющих. По сигналу инструктора стоящие в колоннах первыми бегут к противоположной линии, пересекая которую играющий подает условный для своей команды знак (взмах руки, возглас «Марш!» и т. п.), по этому знаку выбегает следующий в колонне и т. д. Игра заканчивается, когда все игроки одной команды соберутся на исходной линии другой команды и построятся снова друг за другом. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

**Подними.** На отлогом склоне кладут предмет (еловую шишку, ленточку, мешочек с песком). Ребенок, спускаясь с горы, должен присесть, согнув сильнее ноги, поднять предмет, а затем снова выпрямиться. По указанию инструктора он поднимает предмет то правой, то левой рукой.

Не задень. На отлогом склоне кладут предмет (еловую шишку, ленточку и т. п.). Ребенок, спускаясь с горы, должен проехать так, чтобы не задеть положенный предмет лыжами. Для этого нужно развести лыжи непосредственно перед лежащим на снегу предметом, а затем, миновав его, тотчас же свести их. Начинать спуск с широко разведенными лыжами нельзя.

**По горной тропе.** Инструктор прокладывает лыжню с различными поворотами. Проложенная лыжня — горная тропа, по которой предлагается пройти туристам. Каждый съехавший с лыжни или упавший выбывает из игры. Выигрывают дети, которые точно прошли по горной тропе, ни разу не оступившись. Игра проводится без лыжных палок.

**Салки.** Игра проводится на ровной площадке. Дети на лыжах (без палок) расходятся по площадке врассыпную. Один из играющих — водящий получает веревочку длиной около 1,5 м с привязанным на конце небольшим матерчатым мячом; другой конец веревочки с петлей на конце ребенок надевает на руку. Задача водящего — осалить мешочком кого-либо из убегающих от него детей. Для этого он бросает мяч в пробегающих лыжников, не выпуская при этом из рук свободного конца веревочки. Осаленный ребенок становится водящим, а бывший водящий продолжает играть наравне с остальными детьми. При большом количестве играющих водящих может быть несколько.

**Подъем в гору.** Дети распределяются на несколько звеньев и выстраиваются в колонны по одному на одном уровне у подножия невысокой горы. По сигналу инструктора все дети, не снимая лыж, стараются как можно скорее взобраться на гору. Разрешается при подъеме помогать друг другу. Выигрывает звено, которое раньше других окажется на горе в полном составе. Способ подъема в гору может быть произвольным или заранее указывается инструктором. Игра может быть проведена и в порядке индивидуального соревнования на быстроту подъема в гору.

**Займи место.** Все играющие выстраиваются в колонну по два, в которой каждая из колонн представляет собой команду. Играющие начинают медленно двигаться вперед, сохраняя равнение в парах. По сигналу инструктора дети первой пары быстро поворачиваются в разные стороны и бегут на лыжах вдоль своих колонн (снаружи) в конец колонны. Здесь они снова поворачиваются, и каждый из них старается поскорее занять место за последним лыжником своей команды. После первой пары, опять по сигналу инструктора, бежит вторая пара и так до последней. Каждый играющий, прибежавший на место первым, получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**По следам.** В проведении этой игры должны участвовать двое взрослых. Инструктор выбирает из числа играющих лучших лыжников. Они получают задание: запутав следы, спрятать где-нибудь на дереве или в кустах цветную ленту или флажок (закапывать в снег нельзя). Вместе с детьми на задание идет второй взрослый. Спрятав ленту (флажок), лыжники окольным путем возвращаются к играющим, и все дети вместе с инструктором двигаются по следу, внимательно осматривая местность. Если играющие пройдут мимо ленты (флажка), не заметив ее, или сойдутся

со следа, то дети, запутавшие следы, получают право на повторное прятанье ленты (флажка). Если кто-либо из детей найдет ленту, он выбирает себе двух помощников и вместе с ними уходит прятать ленту.

**П р и м е ч а н и е .** Если игра проводится на участке детского сада, то прятать ленту дети уходят одни, без взрослого. Если игра проводится на местности, где ходит много лыжников, можно сделать отметку следов кусочками цветной бумаги или пластика.

**Догони!** На снегу по кругу диаметром 25—30 м прокладывают лыжню. Двое играющих становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. Инструктор подает сигнал, по которому они бегут по кругу в одном направлении, пытаясь догнать друг друга. Тот, кто догонит товарища, считается выигравшим. Следующая пара бежит в другую сторону. Если дети слишком долго не могут догнать друг друга, игру следует прервать и обоих назвать победителями.

**Кто первый повернется?** Трое-четверо детей становятся на одной линии на расстоянии 4—5 шагов друг от друга лицом к водящему. По сигналу водящего они совершают поворот переступанием на месте, поворачиваясь в зависимости от задания на 90, 180 и 360°. Выигрывает закончивший поворот первым. Указания. Играющие выполняют поворот сначала в одну сторону, затем в другую. Поворот можно выполнить либо вокруг пятки, либо вокруг носков лыж. Надо стараться не нарушать правильную технику движения.

**Подними предмет.** Игра проводится на склоне. Взрослый кладет на середине склона предмет (варежка, яркая ленточка, шишка). Ребенок, спускаясь с горы, должен наклониться и поднять предмет. Указания. Поднимая предмет, надо присесть, согнув сильнее ноги, а затем снова выпрямиться. Предмет следует проезжать и справа и слева, поднимая его соответственно то левой, то правой рукой.

**Шире шаг.** Ребенок проходит по лыжне 20—25 м обычным шагом без палок, стараясь как можно дольше скользить на одной ноге. Инструктор подсчитывает, за сколько шагов он пройдет дистанцию. Указания. Напомнить детям, что широкий шаг получается только при хорошем отталкивании толчковой ногой, энергичном взмахе рук и скольжении на достаточно согнутой ноге.

**Кто самый быстрый?** Двое-трое играющих становятся на расстоянии 2—3 шагов друг от друга на исходной линии. По сигналу взрослого они начинают бег в прямом направлении до обозначенного через 25—30 м. места (линия; флажки и т. п.). Выигрывает первый добежавший до цели. Игра повторяется 3—4 раза. К исходной линии дети возвращаются спокойным шагом.

**Указания.** Следует объяснить ребятам, что скорость бега на лыжах зависит от правильности выполнения движений и от частоты шагов. Излишняя торопливость уменьшает скольжение и снижает скорость. Начинать бег можно только по сигналу.

**Встречная эстафета.** На расстоянии 30—40 м. друг от друга проложены 2 параллельных лыжных следа. Это исходные линии. У каждой из них в колонну друг за другом становятся 2 команды из 2—3 играющих. По сигналу игроки, стоящие в колоннах первыми, начинают бег в прямом направлении. Пересекая противоположную линию, каждый подает условный для своей команды сигнал (хлопок над головой, возглас «Хоп!» и т. д.), по которому в игру включается игрок, стоящий в колонне следующим. Игра кончается, когда все игроки одной команды соберутся за исходной линией (в доме) второй команды и построятся снова в колонны. Выигрывает команда, выполнившая задание первой. Игра повторяется 2—3 раза.

**Указания.** Встречные лыжни, по которым передвигаются дети, должны находиться не ближе чем в 4—5 м одна от другой. Нельзя выбегать из своего дома; не дождавшись сигнала.

**Не задень.** Игра организуется так же, как предыдущая. Каждый должен проехать, пропустив заранее положенный предмет между разведенными лыжами. Лыжи надо развести непосредственно перед лежащим на снегу предметом, затем тотчас свести их снова. Указания. Следить, чтобы дети не начинали спуск с широко разведенными ногами.

**На одной лыже.** Дети пробуют спускаться с небольшого ровного склона на одной лыже. Стараясь удержаться и не упасть, они балансируют руками.

*Указания.* Нога, на которой ребенок съезжает с горки, должна быть мягко согнута. Другую ногу поднимают коленом вперед, слегка отрывая лыжу от снега. Носок этой лыжи несколько поднят вверх. Нельзя отводить свободную ногу назад, так как можно зацепиться носком лыжи о снег. При потере равновесия нужно опустить поднятую лыжу на снег и спускаться на обеих лыжах.

**Поменяй флажок.** Дети делятся на две команды. Каждый должен пройти 10-15 м. до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки.

**Поезд.** Дети идут в колонне по одному по проложенной лыжне. По сигналу инструктора «Красный свет!» останавливаются и ждут сигнала «Зеленый свет!», после которого продолжают движение.