

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК  
(МБДОУ «Крепыш»)

ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001  
Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800  
тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: [krepysh07@inbox.ru](mailto:krepysh07@inbox.ru)

«Рассмотрено»  
на заседании Педагогического  
совета протокол № 1  
от «30» 08 2019 г.

Председатель Педагогического  
совета: М.М.М.

«Согласовано»:  
Заместитель заведующего  
Е.Г. Старцева  
от «30» 08 2019 г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Крепыш»  
Л.В. Цэрүш  
приказ от «30» 08 2019 г.



Рабочая программа  
«Обучение детей ходьбе на лыжах»  
для детей старшего дошкольного возраста  
(5–7 лет)

Срок реализации – 1 год

2019 г.

## Пояснительная записка

Физическое воспитание ребёнка в детском саду 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. Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта.

Рабочая программа «Обучение детей ходьбе на лыжах» разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой для детей дошкольного возраста муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Крепыш» муниципального образования город Ноябрьск.

Содержание программы направлено на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997- 96 стр.
2. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: Детство-Пресс. - 2002. - 224 стр.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет, срок реализации – 1 год (1 раз в неделю) и предусматривает 26 периодов образовательной деятельности. Продолжительность образовательной деятельности для детей 5-7 лет – до 25 мин (согласно Приложению № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14 допускается для детей до 8 лет длительность занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта до 45 мин). Рекомендованное количество детей для более эффективного обучения составляет 10 человек.

Программой предусмотрено проведение для детей старшего дошкольного возраста:

- тематических компонентов непосредственно образовательной деятельности - 22;
- экскурсий – 1;
- лыжных прогулок – 3.

**Цель программы** - обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

### **Задачи программы:**

*Образовательные задачи:*

- формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;
- совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

*Оздоровительные задачи:*

- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

*Валеологические задачи:*

- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- формирование навыков здорового образа жизни.

### **Новизна программы**

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

### **Отличительная особенность программы**

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.

### **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.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха  $-18-12^{\circ}$ , полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха  $-3-5^{\circ}$  и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать.

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

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

С детьми 5-7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед.

«Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, - он становится больше.

В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью

мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело – относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия – одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения – совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

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

Предложенный цикл состоит из 26 занятий. По мере освоения детьми данного материала или в связи с погодными условиями возможно повторение проведенных занятий с частичным усложнением или добавлением дополнительных заданий и игр.

#### **Выбор места для занятий**

Для начального обучения передвижению на лыжах выбирается место, где можно проложить небольшую лыжню и где имеются небольшие горки с отлогими скатами. В дальнейшем следует проводить занятия на удлиненной лыжне (от 80 и более метров) и более крутых горках. Когда дети освоят способы передвижения, научатся делать повороты, подниматься на небольшие горки и спускаться с них, необходимо проводить лыжные прогулки в парке, в лесу, выбирая средне пересеченную местность.

#### **Одежда и обувь ребенка**

Одежда детей должна быть плотной, хорошо защищающей от ветра и не стесняющей движений. Во избежание перегревания не следует одевать детей слишком тепло. Для передвижения на лыжах можно рекомендовать комбинезон из водоотталкивающей ткани на утепленной подкладке или лыжный костюм. Под комбинезон или лыжный костюм одевается теплое белье или шерстяной костюм. Из головных уборов наиболее удобны вязаные шапки, шапки-ушанки (в ветреную погоду). На руки следует одевать шерстяные варежки, а поверх их кожаные или брезентовые рукавицы.

Для катания на лыжах используются ботинки на утепленной подкладке, с широкой носовой частью. В более холодную погоду следует надевать две пары шерстяных носков.

#### **Подбор лыж и палок**

Необходимо, чтобы лыжи и палки соответствовали росту ребенка. Если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки достигать подмышек. Пети на палках делаются такого объема, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах.

#### **Методика обучения**

В большинстве общеобразовательных программ задача обучения передвижению на лыжах ставится только со средней группы. Но это не означает, что нельзя использовать лыжи с детьми более раннего возраста, если в детском саду имеются соответствующие условия. Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах.

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 поднятие 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 (в парк, на стадион, в лес). 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*.

Основной целью *вводной части* является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Задачами *основной части* занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не опустит руки?».

Задачей *заключительной части* занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Содержанием *заключительной части*, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

### **Формы организации образовательного процесса**

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

### **Формы подведения итогов**

1. Проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей.
2. Проведение праздников, спортивных соревнований.
3. Проведение мастер – классов для специалистов других дошкольных учреждений.

### **Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться.

Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

#### Тематический 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.	1	1
4	Упражнения на выносливость.	1	1
5	Контрольные нормативы по ОФП.	1	1
6	Занятия на лыже.	1	1
7	Ходьба на лыжах.	1	1
8	Ходьба на лыжах.	1	1
9	Скользкий шаг	1	1
10	«Скандинавская» ходьба	1	1
11	Ходьба скользящим шагом с палками	1	1
12	Совершенствуем попеременный двухшажный ход	1	1
13	Работа в зале над ОФП	1	1
14	Контрольные нормативы	1	1
15	Лыжная прогулка	1	1
16	Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне	1	1
17	Спринтерские дистанции	1	1
18	Развиваем выносливость	1	1
19	Закрепление материала	1	1
20	Экскурсия на лыжную базу.	1	1
21	Работа на скоростную выносливость.	1	1
22	Контрольные нормативы на скорость.	1	1
23	Свободное катание.	1	1
24	Контрольные нормативы	1	1

25-26	Лыжные прогулки	1	1
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

### Требования к результатам освоения программы

К концу года дети должны знать:

- правила безопасности при лыжных прогулках;
- название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона;

• проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 2000 м.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

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

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

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

### Содержание учебного предмета

№	Тема	Содержание учебного материала
1	Историческая справка о лыжах	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта
2	Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале
3	Занятия по ОФП.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.
4	Тестовые нормативы	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 2. Тройной прыжок с двух на две с места 3. Упражнения на гибкость
5	Занятия по ОФП в зале	Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты
6	Практические навыки по одеванию лыж	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок
7	Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг	Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок»
8	Закрепление материала	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно
9	Скользящий шаг	Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов
10	«Скандинавская» ходьба	Ходьба «скандинавская» до 500м. без лыж. Акцент на

		отталкивание лыжными палками и их постановка.
11	Ходьба скользящим шагом с палками	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход.
12	Совершенствуем попеременный двухшажный ход	Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4
13	Работа в зале над ОФП	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.
14	Контрольные нормативы	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.
15	Лыжная прогулка	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.
16	Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)
17	Спринтерские дистанции	Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов.
18	Развиваем выносливость	Дистанция 2000м. без учета времени по пересеченной местности
19	Лыжная прогулка	Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета
20	Экскурсия на лыжную базу	Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода
21	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанции 200 м
22	Лыжная прогулка	Дистанция 2000 м по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени
23	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанцию 2000 м по пересеченной местности.
24	Контрольные нормативы	Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного
25-26	Лыжные прогулки	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.

### Способы проверки освоения содержания программы

1. Оценка динамики достижений воспитанников через создание и наполнение портфолио.
2. Оценка динамики достижений с использованием низко формализованных методов – наблюдение, беседы, соревнования
3. Увеличение количества воспитанников, посещающих занятия, с высокой степенью физической готовности к школьному обучению.

### Методика проведения обследования уровня развития физических качеств

Оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития

#### 1. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

**Скорость бега на 10 м/с**

**Скорость бега на 30 м/с**

**Продолжительность бега в медленном темпе, мин**

**Прыжок в длину с места**



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

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

## 2. СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

**Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты – способом из-за головы двумя руками**

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

**Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м**

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

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

**Наклон туловища вперед сидя, см.**

### Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст		
		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	165—260	215—340	270—400
	Девочки	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132	112—140
	Девочки	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	4—7	5—8	6—9
	Девочки	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

### Оценка уровня освоения ребенком программного материала

#### 5 лет

2 балла - ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

1 балл - ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

0 баллов - ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

#### **6 лет**

2 балла - ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

1 балл – ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

0 баллов – ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

#### **7 лет**

2 балла – ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

1 балл – ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

0 баллов – ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

#### **Ходьба на лыжах (конец года):**

2 балла - овладел техникой.

1 балл:- частично овладел техникой.

0 баллов - не овладел техникой.

#### **Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровень владения техникой		
		скользящего шага	подъёма на гору	спуска с горы
1				
2				
3				
	<b>2 балла</b>			
	<b>1 балл</b>			
	<b>0 баллов</b>			



## **Литература и средства обучения**

### **Методическая литература**

1. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. – Уфа, 2007.
2. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.
3. Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.
4. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: Детство-Пресс. 2002.г, 224 стр.

### **Дополнительная литература для педагога**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1983г., 128 с.
2. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд.2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983г., 224 с.

### **Технические средства обучения**

1. Магнитофон

### **Оборудование**

1. Гимнастические коврики
2. Лыжи
3. Крепление
4. Ботинки
5. Лыжные палки
6. Лыжные эспандеры
7. Гантели

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Содержание	Средства обучения/ материал
1	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	Фотографии Слайды
2				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	Лыжи и весь инвентарь
3				Занятия 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.	Маты. Экспандеры Гантели 0,5 кг
4				Тестовые нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 2. Тройной прыжок с двух на две с места 3. Упражнения на гибкость	
5	ноябрь			Занятия по ОФП в	Развивать физические качества.	Занятия по общей физической	Маты,

			зале	Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	подготовке. Эстафеты	Экспандеры, Гантели 0,5 кг
6			Практические навыки по одеванию лыж	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок	Лыжный инвентарь
7			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»	Лыжный инвентарь
8			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	Лыжный инвентарь
9	Декабрь		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	Лыжный инвентарь
10			«Скандинавская» ходьба	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения	Ходьба «скандинавская» до 500 м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными	Лыжный инвентарь

				движений.	палками и их постановка.	
11			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.	Лыжный инвентарь
12			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	Лыжный инвентарь
13		Январь		Работа в зале над ОФП	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.
14			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.	

				движений.		
15			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.	Лыжный инвентарь
16	Февраль		Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне	Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)	Лыжный инвентарь
17			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.	Прямые участки дистанции
18			Развиваем	Совершенствование умений и	Дистанция 2000 м. без учета	Лыжный



				выносливость	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.	времени по пересеченной местности	инвентарь
19				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. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета	Лыжный инвентарь
20	Март			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.	Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода	Лыжный инвентарь Место проведения: лыжная база

				Развивать «чувство лыж» «чувство снега».		
21			Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Соревнования на дистанции 200 м	Лыжный инвентарь
22			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. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Дистанция 2000 м. по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени	Лыжный инвентарь
23			Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Соревнования на дистанцию 2000м по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь Место проведения: территория детского сада
24	Апрель		Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки	Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного	Лыжный инвентарь

					правильного выполнения движений.		
25 - 26				Лыжные прогулки	<p>Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.</p> <p>Повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.</p> <p>Формирование навыков здорового образа жизни.</p> <p>Развивать «чувство лыж» «чувство снега».</p>	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.	<p>Лыжный Инвентарь.</p> <p>Место проведения: территория детского сада</p>