Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «30»июня 2023 г. № 6/1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ № 178– од от «11» сентября 2023г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Лыжный патруль»

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 648 академических часов

Автор - составитель программы:
Рацун Евгений Сергеевич
педагог дополнительного образования

пгт. Междуреченский,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

Мир ребенка - это, прежде всего движения, непрекращающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжный патруль» физкультурно-спортивной направленности, разработана для детей 5 – 7 лет. Структура программа подразумевает работу в группах.

Применение полосы препятствий не только в значительной мере повышает эмоциональность урока, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес старших дошкольников и в то же время тормозит развитие утомления.

В процессе преодоления полосы препятствий можно целенаправленно воспитывать такие важные качества, как смелость, ловкость, координацию, освоение передвижения на лыжах, настойчивость в достижении поставленной цели. А полоса препятствий с элементами соревнований порой настолько увлекает дошкольников, что у них появляется интерес к занятиям лыжными гонками.

Используя подходы и методики полосы препятствий в обучении лыжной подготовке на выходе, мы получаем обученных детей. Дети получают навыки владения лыжами, быстрее развивается ловкость, координация движений, скоростно-силовые качества, а также умение преодолевать всевозможные препятствия.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная.

1.3. Цель программы - обучение ходьбе на лыжах посредством полосы препятствий, обучающихся старшего дошкольного возраста 6 - 7 лет, сохранение и укрепление их физического и психического здоровья в процессе лыжной подготовки в условиях Севера.

1.4. Задачи программы:
Предметные/обучающие:

- обучать детей ходьбе на лыжах;

- обучить проходить полосу препятствий;

- формировать умение пользоваться спортивным инвентарем (брать лыжи и лыжные палки из стойки, надевать и снимать лыжи, переносить и ухаживать за ними);

- формировать навыки освоения составных элементов основных движений, при согласованной работе всех частей тела;

Метапредметные / Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;

- развивать координационные способности, функцию равновесия;

- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;

- совершенствовать функции и закаливание организма детей;

- приобщать детей к здоровому образу жизни;

Личностные/воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке;

- воспитывать нравственные качества: чувства товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.

1.5. Календарно – тематический план (на конкретную группу, обучающегося, уровень)

Календарно – тематический план

УРОВЕНЬ Базовый уровень «Лыжная подготовка»

(сентябрь - июнь)

№ п/п	Тема раздела/ кол-во занятий	Тема занятия (поурочное планирование)	Кол-во часов	Дата	Форма занятия, методы, оборудование	Примечания / дополнения
1	**Историческая справка о лыжах \1**	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.	1		Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта. Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта	Фотографии. Презентация
2	**Знакомство с инвентарем и правилами по ТБ \2**	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться; Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.	1		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; Лыжи и весь инвентарь
		Продолжать знакомить с лыжным инвентарем, продолжать учить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.	1		Правила по технике безопасности на лыжных прогулках и занятиях в спортивном зале.	Фотографии. Презентация. Лыжи и весь инвентарь.

3	**<u>Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног \4</u>**	Занятия в спортзале на развитие физических качеств, на развитие силы мышц рук и ног.	**1**		Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты	Маты. Экспандеры. Гантели 0,5 кг.
		Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	**1**		Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Эстафеты.	Маты. Экспандеры. Гантели 0,5 кг.
		Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры.	Маты. Экспандеры. Гантели 0,5 кг.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Эстафеты.	Маты. Экспандеры. Гантели 0,5 кг.
4	**<u>Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость</u>** Занятия в спортзале на развитие выносливости \10	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Тесты на определение скоростных показателей: Челночный бег 7 м на 3.	
		Развивать координацию движений, глазомер, ловкость. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Тесты на определение скоростно - силовых показателей: Прыжок в длину с места.	

		Развивать ловкость. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Тесты на определение скоростно-силовых показателей: Упражнения на гибкость.	
		Развивать динамическую выносливость мышц ног.	**1**		Тесты на определение скоростно - силовых показателей: Прыжки с ноги на ногу; Прыжки вверх из упора присев; Прыжки толчком двух ног	
		Развивать динамическую силовую выносливость мышц плечевого пояса для выполнения игровых действий.	**1**		Тесты на определение скоростно-силовых показателей: Сгибание/разгибание рук, в упоре лежа; Подтягивания в висе на перекладине (девочки выполняют подтягивания на низкой перекладине).	
		Развивать силовую выносливость мышц спины для длительного выполнения силовой работы без снижения эффективности игровых действий	**1**		Тесты на определение скоростно - силовых показателей; Удержание положения, лежа прогнувшись на животе.	
		Развивать динамическую выносливость мышц ног	**1**		Прыжки с ноги на ногу; Прыжки вверх из упора присев; Прыжки толчком двух ног Интервальный метод.	

					Количество подходов – 5; Количество повторений – 20.	
		Развивать статическую силовую выносливость мышц брюшного пресса	**1**		Ножницы, лежа на спине, на полу (руки за головой, ноги прямые производят скрещивания) Выпады на правую и левую ногу.	
		Развивать общую выносливость для успешного продолжительного ведения игровых действий	**1**		Бег на 500 м; Зафиксировать результаты.	
		Проверить и оценить достигнутый уровень развития выносливости	**1**		Контрольное упражнение; Подведение итогов тестирования. Оглашение результатов учащимся.	
5	**<u>Занятие по ОФП в зале</u>** Упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног\21	Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Мешочек с грузом, большой. Мешочек с грузом малый. Обруч большой. Мяч резиновый.
		Закреплять умение прыгать на двух ногах. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер.	**1**		Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Подвижная игра «Зайцы и волк»	

		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Балансир. Коврик массажный.
		Развивать ловкость, быстроту. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Подвижные игры.	Мини-мат. Куб деревянный малый. Обруч плоский (цветной). Палка гимнастическая длинная.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Кегли. Кольцеброс. Мешочек малый с грузом. Мешочек с грузом, большой. Мяч резиновый. Мяч утяжеленный (набивной)
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Подвижные игры.	Корзина для метания мячей. Мяч резиновый. Мяч-шар надувной. Обруч малый.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Мешочек с грузом, большой. Мешочек с грузом малый. Обруч большой. Мяч резиновый.

		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Подвижные игры.	Лесенка-стремянка двух пролетная. Лабиринт (3секции). Дуги (для подлезания и прокатывания мячей).
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Балансир. Коврик массажный.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Подвижные игры.	Мяч массажный. Мяч резиновый. Обруч плоский. Палка гимнастическая короткая, Колечко с лентой. Кольцо резиновое. Гантели пластиковые.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Доска гладкая и ребристая. Коврики, дорожки массажные.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Подвижные игры.	Кегли. Кольцеброс. Малое баскетбольное Кольцо. Мяч для мини - баскетбольный. Мешоче к малый с грузом. Мешочек с грузом, большой. Мяч

						резиновый. Мяч утяжеленный (набивной).
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Валик мягкий укороченный. Скамейка гимнастическая. Шнур длинный.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Подвижные игры.	Обруч малый. Скакалка короткая.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Шнур короткий. Кубики пластмассовые. Скамейка гимнастическая.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Подвижные игры.	Шнур кроткий (плетенный). Шест длинный гимнастический. Мини – беговая дорожка.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Балансир. Коврик массажный. Поролоновые матерчатые мячи.

		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Подвижные игры.	Колечко резиновое. Мяч – шар (цветной, прозрачный). Обруч малый. Шнур короткий. Кубики пластмассовые. Лента короткая. Массажные мячи.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Колечко с лентой. Кольцо резиновое. Гантели пластиковые.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Подвижные игры.	Кегли. Напольные и подвесные кольцебросы. Мешочек с грузом, большой. Мешочек с грузом малый. Обруч большой. Мяч резиновый. Шар цветной (фибропластиковый). Поролоновые матерчатые мячи.
6	**<u>Тестовые нормативы\2</u>**	Упражнения на координацию	**1**		Способы определения результативности: текущее наблюдение, контрольное задание	Спортивный инвентарь
		Имитация ходьбы на лыжах по гимнастическим скамейкам	**1**		Способы определения результативности: текущее наблюдение, контрольное задание	Гимнастическая скамейка

7	**<u>Практические навыки по одеванию лыж\2</u>**	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место.	**1**		Знакомство и практические навыки по одеванию лыж	Лыжный инвентарь
		Продолжать 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.	**1**		Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок	Лыжный инвентарь
8	**<u>«Скандинавская» ходьба Ходьба «скандинавская» до 500м. Акцент на отталкивание лыжными палками и их правильная постановка\4</u>**	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Ходьба «скандинавская» до 500 м. без лыж.	Лыжный инвентарь
		Продолжать учить детей ходьбе с палками. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Ходьба «скандинавская» до 500 м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь
		Продолжать учить детей ходьбе с палками. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Ходьба «скандинавская» до 500 м. на лыжах.	Лыжный инвентарь
		Продолжать учить детей ходьбе с палками. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Ходьба «скандинавская» до 500 м. на лыжах. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь

9	**<u>Ступающий шаг\9</u>**	Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом.	**1**		Объяснение и демонстрация преподавателем.	Лыжный инвентарь
		Учить детей переступанию на лыжах с ноги на ногу на месте.	**1**		Дать ребёнку ощутить «чувство лыж», чувство переноса тяжести тела при попеременном подъёме ног	Лыжный инвентарь
		Учить детей ходить ступающим шагом по учебной лыжне.	**1**		Обращать внимание на выпад ноги и разноимённой руки и наоборот при передвижении.	Лыжный инвентарь
		Учить детей ходьбе на лыжах в разных направлениях, друг за другом, парами.	**1**		Руки работают параллельно туловищу. Стараться исключить боковые раскачивания, уметь держать динамическое равновесие.	Лыжный инвентарь
		Учить детей ходьбе на лыжах с поочерёдным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыж к снегу, правая рука выносится вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд.	**1**		Показать все движения в целом и отдельные элементы, объяснить их значимость.	Лыжный инвентарь
		Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.	**1**		Объяснение и демонстрация преподавателем.	Лыжный инвентарь

		Закрепление ступающего шага в играх.	**1**		Обращать внимание на соблюдение интервала между лыжниками	Лыжный инвентарь
		Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.	**1**		Показать все движения в целом и отдельные элементы, объяснить их значимость.	Лыжный инвентарь
		Обучение ходьбе на лыжах по прямой ступающим двухшажным шагом.	**1**		Объяснение и демонстрация преподавателем.	Лыжный инвентарь
10	**<u>Скользящий шаг\10</u>**	Обучение ходьбе на лыжах по прямой скользящим двухшажным шагом.	**1**		Объяснение и демонстрация преподавателем.	Лыжный инвентарь
		Повороты на лыжах на месте (скользящий шаг). Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмет. Развивать «чувство лыж».	**1**		Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок»	Лыжный инвентарь
		Обучение повороту на месте Учить повороту с переступанием на месте. Продолжать знакомить со скользящим шагом.	**1**		Поворот переступанием на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м	Лыжный инвентарь
		Повороты на лыжах на месте (скользящий шаг). Продолжать знакомить со скользящим шагом. Продолжать учить делать повороты переступанием; обходить предмет. Развивать равновесие.	**1**		Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий Шаг с палками»	Лыжный инвентарь

		Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	**1**		Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно	Лыжный инвентарь
		Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	**1**		Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов	Лыжный инвентарь
		Ходьба скользящим шагом с палками. Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах	**1**		Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двушажный ход.	Лыжный инвентарь
		Ходьба скользящим шагом с палками. Учить попеременному двушажному ходу с палками. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах	**1**		Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двушажный ход.	Лыжный инвентарь
		Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Продолжать упражнять в ходьбе скользящим шагом.	**1**		Подъем на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки в посадке.	Лыжный инвентарь
		Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».	**1**		Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное	Лыжный инвентарь

					поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж.	
11	**<u>Экскурсия на лыжную базу\2</u>**	Приобщение юных спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении; 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.	**2**		Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода	Лыжный инвентарь Место проведения: лыжная база
12	**<u>Совершенствуем Попеременный двухшажный ход\2</u>**	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.	**1**		Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 100 на 4	Лыжный инвентарь
		Продолжать совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по	**1**		Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом.	Лыжный инвентарь

		прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.			Дистанция 200 на 4	
13	**<u>Свободное катание\1</u>**	Совершенствование умений и технических приёмов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. формирование навыков здорового образа жизни.	**1**		Беседа; Текущее наблюдение.	Лыжный инвентарь
14	**<u>Полоса препятствий\4</u>**	Обучение ходьбе на лыжах на полосе препятствий. Развивать координацию, внимание, точность. Развивать физические качества, содействовать общему укреплению организма ребенка.	**1**		В колонне проехать пять учебных полос препятствий. Построение в прохождение шеренгу. Обучение технике поворота.	Лыжный инвентарь
		Совершенствование техники лыжных Ходов. Представлять конкретное содержание и излагать его в устном форме;	**1**		Прохождение лыжной Трассы с различной скоростью; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность.)	Лыжный инвентарь

		Обучение воспитанников проходить полосу препятствий. Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	**1**		Искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель.	Лыжный инвентарь
		Учить самостоятельно выполнять разминку ОРУ, совершенствовать навыки преодоления полосы препятствий.	**1**		Текущее наблюдение, беседа.	Лыжный инвентарь
15	**<u>Повороты\4</u>**	Обучение повороту на месте и технике поворота переступанием на месте.	**1**		Метод показа, объяснение	Конусы, гимнастические палки. Лыжный инвентарь
		Подводящие упражнения для овладения техникой поворота «переступанием» на месте Формирование умение поворота «переступанием».	**1**		Объяснение, переступать, через гимнастические палки.	Конусы, гимнастические палки. Лыжный инвентарь
		Обучение повороту с переступанием на месте.	**1**		Повороты на месте переступанием влево и вправо. Игра «Сделай солнышко».	Конусы, гимнастические палки. Лыжный инвентарь
		Совершенствование техники поворота «переступанием» на месте.	**1**		Повороты переступанием на месте в разные стороны на время.	Конусы, гимнастические палки. Лыжный инвентарь
16	**<u>Я умею ходить на лыжах</u>** Промежуточные срезы умений и навыков	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Тест: челночный бег 3 по 10 м.	Спортивный зал. Спортивный инвентарь.
		Продолжать определять уровень	**1**		Тест: тройной прыжок с	Спортивный зал.

	ходьбы на лыжах\2	физической подготовленности. Продолжать развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.			двух на две упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.	Спортивный инвентарь.
17	**<u>Полоса препятствий</u>** Ходьба на лыжах на полосе препятствий.\ 3	Развиваем выносливость Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	**1**		Дистанция 500 м. без учета времени по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь
		Продолжаем развивать выносливость. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	**1**		Дистанция 600 м. без учета времени по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь
		Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.	**1**		Дистанция 700 м. без учета времени по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь
18	**<u>Спуски и подъем на пологом склоне\6</u>**	Обучение способам спуска на пологом уклоне разными способами (высокой, средней и низкой посадках).	**1**		Показ, объяснение. Подвижная игра.	Лыжный инвентарь, флажки.
		Продолжать обучение способам спуска на пологом уклоне разными способами (высокой, средней и низкой посадках). Торможение при спуске.	**1**		Показ, объяснение. Подвижная игра.	Лыжный инвентарь, флажки.
		Учить спуску с менее пологого склона склонов в разных стойках, подъему на склон «лесенкой». Закрепить навык широкого скольжения шага в играх.	**1**		Игра «Не урони» закреплять навык спуска.	Лыжный инвентарь, флажки.

		Учить тормозить при спуске со склона способом «плуг». Закреплять навык скользящего шага.	**1**		Наглядный пример, беседа, текущий контроль	Лыжный инвентарь, флажки, конусы.
		Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне; закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения.	**1**		На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)	Лыжный инвентарь
		Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Совершенствование навыков. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	**1**		На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)	Лыжный инвентарь
19	**<u>Лыжная эстафета на полосе препятствий\4</u>**	Закрепить навыки: ступающего шага, поворотов, навыков падения, скользящий шаг в играх и эстафетах. совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.	**1**		Следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении, Игра «Через препятствие»	Лыжный инвентарь
		Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах. Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 500м.-700м., в медленном темпе.	**1**		Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт»	Лыжный инвентарь
		Спринтерские дистанции Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство	**1**		Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 4 подхода.	Прямые участки дистанции

		снега».				
		Спринтерские дистанции Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	**1**		Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов.	Прямые участки дистанции
20	**<u>Лыжная прогулка\7</u>**	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	**1**		Дистанция до 1000 м. Ходьба без учета времени.	Лыжный инвентарь
		Совершенствование навыков лыжной подготовки. Повышение функциональных возможностей организма.	**1**		Лыжные прогулки. Игры.	Лыжный инвентарь
		Спуски и подъемы на пологом уклоне разными способами. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	**1**		Лыжные прогулки. Эстафеты	Лыжный инвентарь
		Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	**1**		Лыжные прогулки. Игры.	Лыжный инвентарь
		Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков	**1**		Лыжные прогулки. Эстафеты	Лыжный инвентарь

		здорового образа жизни.				
		Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «елочкой».	**1**		Игра «Сороконожки»	Лыжный инвентарь
		Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производиться на ровной площадке). Закреплять навык скольжения в колонне.	**1**		Беседа, текущий контроль	Лыжный инвентарь
21	**<u>Полоса препятствий</u>** Игры во время спусков со склона\5	«Не урони» Закреплять навыки спуска. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		**<u>Описание.</u>** Спускаясь, перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет. **<u>Правила.</u>** Если предмет упадет, поднимать его запрещается. **<u>Методические указания.</u>** Задание выполняют те дети, которые освоили навык спуска.	Лыжный инвентарь Эстафетная палочка
		«Спуск по взмаху цветного флажка» Закреплять навык спуска. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения	**1**		**<u>Описание.</u>** Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху	Лыжный инвентарь Цветной флажок

		движений.			цветного флажка, например, красного, съезжают дети, у которых ленточки красные. **Правила.** Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.	
		«Посмотри в окошко» Закреплять навык спуска. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	**1**		**Описание.** При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч). **Методические указания**. Следить за правильной позой при спуске.	Лыжный инвентарь Обручь
		«Поймай предмет» Продолжать закреплять навык спуска, развивать ловкость.	**1**		**Описание.** Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек). **Правила**. Если предмет упадет, поднимать его запрещается. **Методические указания.** Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше всего если это будет мягкий сверток из	Лыжный инвентарь Ватный мешочек

					тряпок.	
		«Попади в цель» Продолжать закреплять навык спуска, продолжать развивать ловкость.	**1**		**<u>Описание.</u>** При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч). **<u>Правила.</u>** Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий. **<u>Методические указания</u>**. Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.	Лыжный инвентарь Щит, подвешенный обруч.
22	**<u>Контрольные нормативы\9</u>**	ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ Ступающий двухшажный шаг Скользящий двухшажный шаг	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
		ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ Скользящий двухшажный шаг	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
		ПОВОРОТЫ Повороты с переступанием на месте	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
		ПОДЪЕМ Подъем «лесенкой», «ёлочкой»	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
		СПУСК Спуск с высокой стойки Спуск в низкой стойке	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
		СПУСК Спуск в низкой стойке	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
		ТОРМОЖЕНИЕ.	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь

		ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ Попеременный двухшажный шаг с палками	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
		ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
23	**<u>Занятие по ОФП в зале и на улице</u>** Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища\23	Работа в зале над ОФП Развивать физические качества. Развивать координацию движений, Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.	Гимнастические маты, гантели 0,5 кг, экспандеры
		Продолжать развивать физические качества. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Подвижные игры.	Спортивный инвентарь
		Продолжать развивать гибкость. Продолжать развивать физические качества. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.	Спортивный инвентарь
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Подвижные игры.	Спортивный инвентарь
		Продолжать развивать умение быстро реагировать после сигнала. (Бег, ходьба обычная, повороты туловища, ходьба по гимнастической скамейке).	**1**		Подвижная игра «Хитрая лиса»	Спортивный инвентарь

		Совершенствовать навыки лазания по гимнастической лестнице.	**1**		«Развитие движений». Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.	Спортивный инвентарь
		Развивать скоростно-силовые качества.	**1**		Упражнения с набивными мячами.	Набивные мячи (до 1 кг.)
		Закреплять умения энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться, при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	**1**		«Страна спорта». Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.	Спортивный инвентарь
		Развивать координацию движений.	**1**		«Цапля». Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.	Спортивный инвентарь
		Продолжать развивать координацию (упражнения на балансировочной подушке)	**1**		Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.	Балансировочные подушки
		Продолжать развивать координацию (упражнения на балансировочной подушке)	**1**		Стойка на одной ноге, на другой, приседания (на балансировочной подушке)	Балансировочные подушки
		Закрепить умение отталкиваться как правой, так и левой ногой. Катиться, поставив обе ноги на платформу	**1**		«Спортивное упражнение-катание на самокате». Общая физическая подготовка,	Спортивный инвентарь

					упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.	
		Закреплять навыки подскоков на месте (ноги врозь-вместе; руки вверх-в стороны)	**1**		«Развитие движений». Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц ног, туловища.	Спортивный инвентарь
		Развивать скоростно-силовые качества.	**1**		Прыжки на одной ноге, на другой, с одновременным отталкиванием двумя ногами.	Спортивный инвентарь
		Совершенствовать навыки различных видов прыжков.	**1**		Повторение, игра « Кто дальше»	Спортивный зал, обручи
		Продолжать развивать скоростно-силовые качества.	**1**		Прыжки с места в длину на одной ноге, на другой, с одновременным отталкиванием двумя ногами.	Плоские обручи
		Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	**1**		Игровые упражнения.	Спортивный инвентарь
		Развивать физическое качество выносливость.	**1**		Бег в умеренном темпе, упражнения на статику	Спортивный зал, гимнастические коврики
		Развивать физическое качество быстрота.	**1**		Бег на отрезки 10 м. с максимальной скоростью.(10 раз)	Спортивный зал.
		Продолжать развивать физическое качество быстрота.	**1**		Челночный бег, подвижная игра « Третий лишний»	Спортивный зал.

		Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	**1**		Общеразвивающие упражнения с обручем	Спортивный инвентарь
		Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	**1**		Игровые упражнения	Спортивный инвентарь
		Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезание под рейку в группировке и равновесии.	**1**		Общеразвивающие упражнения	Спортивный инвентарь
24	**<u>Контрольные нормативы\7</u>**	Скорость бега на 10 м/с	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Скорость бега на 30 м/с	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Дальность броска мяча весом 1 кг/см	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Длина прыжка с места, см	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Наклон туловища вперёд сидя, см	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Продолжительность бега в медленном темпе, мин	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Мышечная сила правой кисти, кг	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь

Календарно – тематический план
УРОВЕНЬ Продвинутый уровень «Специальная физическая подготовка»
(сентябрь - июнь)

№ п/п	Тема раздела/ кол-во занятий	Тема занятия (поурочное планирование)	Кол-во часов	Дата	Форма занятия, методы, оборудование	Примечания / дополнения
1	**Знакомство с инвентарем и правилами по ТБ \2**	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться; Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.	1		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; Лыжи и весь инвентарь
		Продолжать знакомить с лыжным инвентарем, продолжать учить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.	1		Правила по технике безопасности на лыжных прогулках и занятиях в спортивном зале.	Фотографии. Презентация. Лыжи и весь инвентарь.
2	**Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног \4**	Занятия в спортзале на развитие физических качеств, на развитие силы мышц рук и ног.	1		Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты	Маты. Экспандеры. Гантели 1 кг.

		Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	**1**		Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Эстафеты.	Маты. Экспандеры. Гантели 0,5 кг.
		Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры.	Маты. Экспандеры. Гантели 0,5 кг.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Эстафеты.	Маты. Экспандеры. Гантели 0,5 кг.
3	**<u>Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость</u>** Занятия в спортзале на развитие выносливости \7	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Тесты на определение скоростных показателей: Челночный бег 7 м на 3.	
		Развивать координацию движений, глазомер, ловкость. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Тесты на определение скоростно- силовых показателей: Прыжок в длину с места.	
		Развивать ловкость. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Тесты на определение скоростно-силовых показателей: Упражнения на гибкость.	

		Развивать динамическую выносливость мышц ног.	**1**		Тесты на определение скоростно- силовых показателей: Прыжки с ноги на ногу; Прыжки вверх из упора присев; Прыжки толчком двух ног	
		Развивать динамическую силовую выносливость мышц плечевого пояса для выполнения игровых действий.	**1**		Тесты на определение скоростно-силовых показателей: Сгибание/разгибание рук в упоре лежа; Подтягивания в висе на перекладине (девочки выполняют подтягивания на низкой перекладине).	
		Развивать силовую выносливость мышц спины для длительного выполнения силовой работы без снижения эффективности игровых действий	**1**		Тесты на определение скоростно- силовых показателей; Удержание положения лежа прогнувшись на животе.	
		Проверить и оценить достигнутый уровень развития выносливости	**1**		Контрольное упражнение; Подведение итогов тестирования. Оглашение результатов учащимся.	
4	**<u>Занятие по ОФП в зале</u>** Упражнения по ОФП на развитие силы	Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Мешочек с грузом, большой. Мешочек с грузом малый. Обруч большой. Мяч резиновый.

	мышц рук и ног\6	взрослого.				
		Закреплять умение прыгать на двух ногах. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер.	**1**		Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Подвижная игра «Зайцы и волк»	
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Балансир. Коврик массажный.
		Развивать ловкость, быстроту. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Подвижные игры.	Мини-мат. Куб деревянный малый. Обруч плоский (цветной). Палка гимнастическая длинная.
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Продолжать воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	**1**		Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Кегли. Кольцеброс. Мешочек малый с грузом. Мешочек с грузом, большой. Мяч резиновый. Мяч утяжеленный (набивной)

5	**<u>Тестовые нормативы\2</u>**	Упражнения на координацию	**1**		Способы определения результативности: текущее наблюдение, контрольное задание	Спортивный инвентарь
		Имитация ходьбы на лыжах по гимнастическим скамейкам	**1**		Способы определения результативности: текущее наблюдение, контрольное задание	Гимнастическая скамейка
6	**<u>Практические навыки по одеванию лыж\1</u>**	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.	**1**		Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок	Лыжный инвентарь
7	**<u>«Скандинавская» ходьба Ходьба «скандинавская» до 700м. Акцент на отталкивание лыжными палками и их правильная постановка\4</u>**	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Ходьба «скандинавская» до 700 м. без лыж.	Лыжный инвентарь
		Продолжать учить детей ходьбе с палками. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Ходьба «скандинавская» до 700 м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь
		Продолжать учить детей ходьбе с палками. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Ходьба «скандинавская» до 700 м. на лыжах.	Лыжный инвентарь
		Продолжать учить детей ходьбе с палками. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Ходьба «скандинавская» до 700 м. на лыжах. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь

8	**<u>Ступающий шаг\8</u>**	Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом.	**1**		Объяснение и демонстрация преподавателем.	Лыжный инвентарь
		Учить детей переступанию на лыжах с ноги на ногу на месте.	**1**		Дать ребёнку ощутить «чувство лыж», чувство переноса тяжести тела при попеременном подъёме ног	Лыжный инвентарь
		Учить детей ходить ступающим шагом по учебной лыжне.	**1**		Обращать внимание на выпад ноги и разноимённой руки и наоборот при передвижении.	Лыжный инвентарь
		Учить детей ходьбе на лыжах в разных направлениях, друг за другом, парами.	**1**		Руки работают параллельно туловищу. Стараться исключить боковые раскачивания, уметь держать динамическое равновесие.	Лыжный инвентарь
		Учить детей ходьбе на лыжах с поочерёдным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыж к снегу, правая рука выносится вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд.	**1**		Показать все движения в целом и отдельные элементы, объяснить их значимость.	Лыжный инвентарь
		Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.	**1**		Объяснение и демонстрация преподавателем.	Лыжный инвентарь

		Закрепление ступающего шага в играх.	**1**		Обращать внимание на соблюдение интервала между лыжниками	Лыжный инвентарь
		Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору. Обучение ходьбе на лыжах по прямой ступающим двухшажным шагом.	**1**		Показать все движения в целом и отдельные элементы, объяснить их значимость. Объяснение и демонстрация преподавателем.	Лыжный инвентарь
9	**<u>Скользящий шаг\8</u>**	Обучение ходьбе на лыжах по прямой скользящим двухшажным шагом.	**1**		Объяснение и демонстрация преподавателем.	Лыжный инвентарь
		Повороты на лыжах на месте (скользящий шаг). Продолжать знакомить со скользящим шагом. Продолжать учить делать повороты переступанием; обходить предмет. Развивать равновесие.	**1**		Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий Шаг с палками»	Лыжный инвентарь
		Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	**1**		Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно	Лыжный инвентарь
		Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	**1**		Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов	Лыжный инвентарь

		Ходьба скользящим шагом с палками. Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах	**1**		Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двушажный ход.	Лыжный инвентарь
		Ходьба скользящим шагом с палками. Учить попеременному двушажному ходу с палками. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах	**1**		Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двушажный ход.	Лыжный инвентарь
		Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Продолжать упражнять в ходьбе скользящим шагом.	**1**		Подъем на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки в посадке.	Лыжный инвентарь
		Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».	**1**		Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж.	Лыжный инвентарь
10	**<u>Экскурсия на лыжную базу\2</u>**	Приобщение юных спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского	**2**		Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 250 м. на 4	Лыжный инвентарь Место проведения: лыжная база

		спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении; 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.			подхода	
11	**<u>Совершенствуем Попеременный двухшажный ход\2</u>**	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.	**1**		Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 100 на 4	Лыжный инвентарь
		Продолжать 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.	**1**		Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4	Лыжный инвентарь
12	**<u>Свободное катание\1</u>**	Совершенствование умений и технических приёмов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	**1**		Беседа; Текущее наблюдение.	Лыжный инвентарь

		формирование навыков здорового образа жизни.				
13	**<u>Я умею ходить на лыжах</u>** Промежуточные срезы умений и навыков ходьбы на лыжах\2	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Тест: челночный бег 3 по 10 м.	
		Продолжать определять уровень физической подготовленности. Продолжать развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Продолжать формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Тест: тройной прыжок с двух на две упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.	
14	**<u>Полоса препятствий</u>** Ходьба на лыжах на полосе препятствий.\2	Развиваем выносливость Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	**1**		Дистанция 700 м. без учета времени по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь
		Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.	**1**		Дистанция 800 м. без учета времени по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь
15	**<u>Спуски и подъем на пологом склоне\2</u>**	Учить спуску с менее пологого склона склонов в разных стойках, подъему на склон «лесенкой». Закрепить навык широкого скольжения шага в играх.	**1**		На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой») Игра «Не урони» закреплять навык	Лыжный инвентарь

					спуска.	
		Учить тормозить при спуске со склона способом «плуг». Закреплять навык скользящего шага.	**1**		Наглядный пример, беседа, текущий контроль	Лыжный инвентарь
16	**<u>Лыжная прогулка\3</u>**	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	**1**		Дистанция до 1000 м. Ходьба без учета времени.	Лыжный инвентарь
		Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	**1**		Лыжные прогулки. Эстафеты	Лыжный инвентарь
		Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «елочкой». Закреплять навык скольжения в колонне.	**1**		Игра «Сороконожки» Беседа, текущий контроль	Лыжный инвентарь
17	**<u>Контрольные нормативы\4</u>**	ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ Ступающий двухшажный шаг Скользящий двухшажный шаг	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
		ПОВОРОТЫ Повороты с переступанием на месте ПОДЪЕМ Подъем «лесенкой», «ёлочкой»	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь

		СПУСК Спуск с высокой стойки Спуск в низкой стойке ТОРМОЖЕНИЕ.	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
		ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ Попеременный двухшажный шаг с палками	**1**		Приложение 1	Лыжный инвентарь
18	**<u>Занятие по ОФП в зале и на улице</u>** Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища\6	Работа в зале над ОФП Развивать физические качества. Развивать координацию движений, Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.	Гимнастические маты, гантели 0,5 кг, экспандеры
		Продолжать развивать физические качества. Продолжать развивать ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	**1**		Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Подвижные игры.	Спортивный инвентарь
		Продолжать развивать умение быстро реагировать после сигнала. (Бег, ходьба обычная, повороты туловища, ходьба по гимнастической скамейке).	**1**		Подвижная игра «Хитрая лиса»	Спортивный инвентарь
		Совершенствовать навыки лазания по гимнастической лестнице. Закреплять умения энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться, при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	**1**		«Развитие движений». Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.	Спортивный инвентарь
		Развивать координацию движений. Закрепить умение отталкиваться как правой, так и левой ногой. Катиться поставив обе ноги на платформу.	**1**		«Цапля». Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног,	Спортивный инвентарь

					туловища. «Спортивное упражнение-катание на самокате». Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.	
		Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	**1**		Общеразвивающие упражнения с обручем	Спортивный инвентарь
19	**<u>Контрольные нормативы\6</u>**	Скорость бега на 10 м/с	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Скорость бега на 30 м/с	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Дальность броска мяча весом 1 кг/см	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Длина прыжка с места, см Наклон туловища вперёд сидя, см	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Продолжительность бега в медленном темпе, мин	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь
		Мышечная сила правой кисти, кг	**1**		Беседа, текущее наблюдение	Спортивный инвентарь

1.6. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Кросс - наций»	Октябрь	Очная	Фото- и видеоматериалы
2.	Альманах на тему «Медали лыжников ХМАО-Югры»	Ноябрь	Очная	Протокол районного творческого конкурса «Альманах лыжников Югры»
3.	Спортивно-развлекательное мероприятие «Веселая лыжня»	Декабрь	Очная	Фото- и видеоматериалы
4.	«Лыжня России 2024 год»	Февраль	Очная	Фото- и видеоматериалы
5.	Флеш-моб «Кондинская 100+1» Совместное мероприятие с родителями	Март	Очная	Фото- и видеоматериалы
6.	XXI «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных учреждений ХМАО-Югры	Апрель	Очная	Протокол соревнований; Фото- и видеоматериалы