

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 388 комбинированного вида»
Ново-Савиновского района г.Казани

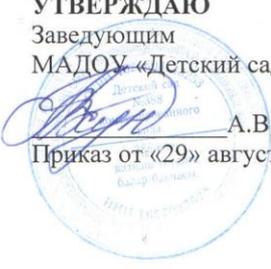
ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 388»
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующим
МАДОУ «Детский сад № 388»


А.В.Ахунзянова
Приказ от «29» августа № 25



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Олимпиец»

для детей 6-7 лет

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год

Автор - педагог
дополнительного образования
Гафурова Мунавара Габдулхаковна

Казань, 2025г.

Содержание программы

№ п/п	
1	Целевой раздел
1.1	Пояснительная записка
1.1.1.	Цели и задачи Программы
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию программы
1.1.3	Отличительные особенности программы
1.1.4	Категория воспитанников. Характеристики особенностей развития дошкольников.
1.1.5.	Планируемые результаты освоения программы
2	Содержательный раздел
2.1	Содержание образовательной работы с детьми
2.1.1.	Формы, способы, методы
2.1.2.	Взаимодействие с семьями воспитанников
2.1.3.	Учебный план
2.1.4.	Тематический план
3	Организационный раздел
3.1	Кадровое обеспечение
3.2.	Материально-техническое обеспечение программы
3.3.	Учебно-методическое обеспечение
	Приложение
	Описание проведения мониторинга

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Программа по лыжной подготовке «Олимпиец» детей от 5 до 7 лет разработана на период с января по март 2026 года в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и на основе программы Голощекиной М.П. Лыжи в детском саду.

Программа является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности детей требует увеличения их двигательной активности, расширения физкультурно – оздоровительной и спортивной работы. Содержание программы направлено на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Направленность программы заключается в работе по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию выносливости, ловкости, координации, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств и 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.

Новизна данной программы заключается в предлагаемой системе, разработанной с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Занятия по обучению ходьбе на лыжах дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, укрепляют здоровье и закаляют ребенка, т.к. занятия проводятся на свежем воздухе, воспитывают целеустремленность и вызывают только положительный настрой.

Программа охватывает аспект работы с воспитателями и родителями (беседы, рассматривание картин о зиме, зимних видах спорта, разбор положения тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах).

Физическое воспитание дошкольников направлено на своевременное формирование у них двигательных навыков и умений. Потребность в движениях у ребенка физиологически обоснована, двигательная активность вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, способствует совершенствованию всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной и мышечной).

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Природа создаёт хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Дети овладевают такими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить плоскостопие. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Во время занятий ребята скользят по лыжне, делают повороты, спускаются и поднимаются определённым способом. Это способствует у них воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, формирует выдержку, возникает чувство

дружбы, взаимопомощи. Двигательные умения взаимосвязаны с двигательными качествами, основные из которых – ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Чем шире и богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Катание на лыжах стимулирует ее, улучшает состояние здоровья дошкольников, способствует общему закаливанию организма. Систематически выполняемые упражнения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуре. При передвижении на лыжах многократно повторяются одни и те же движения, постоянно чередуются напряжение и расслабление мышц ног при скольжении, что благоприятно влияет на укрепление свода стоп. Катание на лыжах – это сложный вид движений, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановке лыж при передвижении, сохранения равновесия. Эта сложность обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по лыжне на ограниченной площади опоры. А приобщение к спорту с раннего детства даёт ребенку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДОУ.

1.1.1 Цель программы - Обеспечение двигательной активности детей через организацию и проведение кружковой деятельности МАДОУ обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

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

Оздоровительные задачи:

1. повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
2. закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.
3. снижение заболеваемости через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДОУ

Валеологические задачи:

1. овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
2. формирование навыков здорового образа жизни. Программа составлена для детей старшего дошкольного возраста.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

1. *Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
2. *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичном цикле, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.
3. *Принцип вариативности* предусматривает зависимость от возрастно-половых, индивидуальных особенностей юного лыжника, которые характеризуются разнообразием тренировочных средств и нагрузок направленных на решение определенной педагогической задачи. Вариативность планирования программного материала зависит от материально-технической оснащенности учебного процесса, регионально климатических условиями и вида учебного учреждения.

4. *Принципы научности* – подкрепляет все проводимые мероприятия научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
5. *Принцип* комплексности и интегративности помогает в решении оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса предусматривающего тесную взаимосвязь физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;
6. *Принцип* адресованности и преемственности – поддерживает связи между возрастными категориями, учитывает разноуровневое развитие состояние здоровья
7. *Принцип* результативности и гарантированности – реализует права детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
8. *Принцип* комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности.
9. *Принцип* достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
10. *Принцип* соблюдения дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

1.1.3. Отличительная особенность программы «Олимпиец»

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.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

В связи с этим определена основная цель.

Срок реализации: 1 год

1.1.4 Категория воспитанников. Характеристики особенностей развития дошкольников.

Характеристика особенностей развития детей

старшего дошкольного возраста 6-7 лет

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

У ребенка 6-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения

движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д. В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.1.5. Планируемые результаты

1. Развита физическая подготовка и обеспечен высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями, состоянием здоровья детей;

2. Сформированы морально-волевые качества: выносливость, настойчивость, . состоятельность.

Требования к результатам освоения программы

1. К концу года дети должны знать:

2. правила безопасности при лыжных прогулках;

3. название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона;

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

5. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

6. 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.

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

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

9. 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.

10. Проявляет ответственность за начатое дело.

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Сроки реализации программы: 1 год (подготовительная к школе группа).

Объем образовательной нагрузки

Длительность занятий зависит от возраста детей, составляет:

Возраст детей (группа)	Длительность занятия
дошкольный возраст (6 лет — 7 лет)	30 мин.

Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

Формы, способы, методы работы с детьми: теоретические и практические занятия. Занятия проводятся в спортивном зале (1 неделя декабря) и на свежем воздухе (декабрь - март).

Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет

Ребенок быстро растет за счет роста 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 значительно 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 экономными, 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.

Основное в методике обучения детей 6-7 лет - образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

На первом этапе у ребенка движения рук и ног несогласованны; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходит одновременный взмах двумя руками и палками, вынос палок вперед происходит за 3-5 шагов.

Палки не помогают в ходьбе (нет толчка палками), а чаще всего используются как средство удержания равновесия.

На втором этапе еще нет полной синхронности движений рук и ног, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног более согласованны, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки уже выполняют свою основную функцию - отталкивание.

Педагогу необходимо учитывать, что при овладении двигательным навыком передвижения на лыжах у детей 6-7 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их

передвижения. Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее. Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 6-7 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя.

Цель обучения:

Дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Задачи обучения:

1. Помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;
2. Обучать передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения;
3. Обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;
4. Стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;
5. Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;
6. Овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;
7. Продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учиться подъему «получелочкой»;
8. Закреплять навык торможения при спуске «упором».

Дети этого возраста могут сами не только очищать лыжи от снега, но и смазывать лыжи соответствующей погоде мазью. Тренер говорит детям, что мазь следует наносить на чистую, сухую поверхность лыж, после чего нужно хорошо растереть ее широкой пробкой. Смазанные в помещении лыжи надо вынести на воздух и подержать на холоде 15 -20 минут. Вначале лыжи смазывает тренер в присутствии детей, а затем они делают это самостоятельно.

Существуют два способа переноски лыж: под рукой и на плече. В подготовительный период тренер проводит с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время тренировок с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать не задевая поставленные прутья, флажки, палки.

На первом занятии тренер напоминает детям, как принять правильную посадку лыжника, говорит о правильной технике передвижения скользящим шагом, не отрывая лыж от снега.

Для развития «чувства лыж» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания на лыжах; детям предлагаются небольшие задания - пронести в руках два предмета (снежки, мячи), не уронив их до определенного ориентира и др.

Здесь, так же как и в предыдущей группе, спуск для большей эмоциональности сопровождается различными играми и игровыми приемами: проехать под палку, которую держит воспитатель над головой спускающегося; проехать, позвонив в колокольчик, привязанный к стойке; спускаясь, попасть снежком в щит, стоящий справа, а затем — слева; спуститься и сделать какую-нибудь фигуру; спускаться, попеременно размахивая руками вперед-назад («часы»). В игре «Кто ловкий?» дети на ходу поднимают шишки, ветки, лежащие на расстоянии 1 -1,5 м друг от друга, справа и слева от лыжни. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Так же как в предыдущей группе, при обучении детей подъемам на склоны проводятся подготовительные упражнения - перешагивание через палки, лежащие на снегу, игра «След в след» и т. д.

Дети, овладевшие подъемом «лесенкой», легко справляются с подъемом «полуелочкой». Для овладения этим подъемом вначале они идут по снежной целине, расставляя носки лыж в стороны («как утята»), затем проводится ходьба на ровном месте: одна лыжа ставится под углом к другой. И только после этого на очень пологом склоне проводится подъем «полуелочкой». Наблюдения показывают: овладевая скольжением, ребенок вначале передвигается многошажным ходом; далее целью обучения является — перевести многошажный ход в двухшажный. Только тогда, когда дети научатся скользить на лыжах и переносить вес тела с одной ноги на другую, можно перейти к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом. Этот ход - основной способ передвижения. Все остальные ходы развиваются на основе попеременного двухшажного. Он имеет большое сходство с обычной ходьбой, поэтому легко усваивается детьми. Как и при ходьбе, в попеременном двухшажном ходе движения рук и ног чередуются: левая рука - правая нога и наоборот. Каждый шаг завершается прокатом - скольжением на выставленной вперед лыже. Во время проката (скольжения) мышцы рук и ног попеременно расслабляются и напрягаются, а это дает возможность рабочей мышце некоторое время отдохнуть. Детям дошкольного возраста такое расслабление дается с трудом. Неумение произвольно расслаблять мышцы связано со свойственной детям слабостью внутреннего торможения.

Системой всей предшествующей работы дети подготавливаются к обучению попеременному двухшажному ходу.

Тренеры должны хорошо усвоить основные элементы попеременного двухшажного хода. Поэтому необходимо еще раз акцентировать внимание на следующих основных элементах этого хода.

В лыжном ходе особенно важно полное выпрямление ноги во время отталкивания ею от снега. Перед отталкиванием следует подсесть на толчковой ноге, чтобы затем ее сильнее выпрямить. После отталкивания при хорошем равновесии тела идет скольжение на одной лыже: туловище наклоняется вперед, свободная нога немного поднимается назад-вверх. Вперед нога выносится сильным маховым движением (должно быть стремление поставить лыжу на снег возле носка другой ноги). При ходьбе с палками отталкивание палкой производится строго назад, кисть в это время поворачивается, ладонью внутрь. После отталкивания рука сразу же проносится вперед слегка согнутой и ставится около носка опорной ноги.

С детьми 6-7 лет обучение начинается с закрепления посадки лыжника (лыжи параллельны, ноги слегка согнуты, туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены). Затем идет обучение попеременным скользящим шагам. Для этого тренер сначала показывает движение в быстром, затем в медленном темпе. Дети на месте принимают позу лыжника и двигаются вслед за тренером тоже в медленном темпе под уклон. Уклон способствует меньшей затрате сил, скольжение осуществляется легче, а сам ребенок стремится сохранить правильную посадку лыжника. Позднее те же движения выполняются на небольшом подъеме.

Основная трудность для ребенка в овладении попеременным двухшажным ходом заключается в согласованности работы рук и ног. С этой целью сначала проводится скольжение в медленном темпе с попеременным движением противоположной руки, а затем ходьба на лыжах длинным скользящим шагом с энергичным взмахом рук.

Для освоения переноса веса тела тренер проводит с детьми хождение по лыжне скользящим шагом с некоторым наклоном в сторону скользящей ноги; ходьбу заложив руки за спину; ходьбу друг за другом по лыжне, свободно размахивая руками, как при обычной ходьбе, но с покачиваниями. Ошибки в лыжном ходе необходимо устранять сразу же. Так, при незначительном слабом толчке ногой хорошо помогает медленное скольжение с выносом маховой ноги до выпада и с распрямлением толчковой ноги; для устранения двухопорного скольжения - во время скольжения поднимать одну ногу вперед-назад. Этой же цели служат и повороты (скольжение с поворотами), скольжение на одной ноге, сильно оттолкнувшись другой, и т. п. Отработка техники передвижения проводится на учебной лыжне длиной 100-150 м. При этом тренер должен находиться в середине круга. Это поможет ему видеть всех детей, вовремя устранить ошибки при передвижении.

Новое движение тренер показывает вначале на большой скорости, чтобы дать общее представление о технике лыжного хода, затем на средней и малой скорости.

Для того чтобы двигательный навык не закрепился применительно только к данным условиям, необходимо менять место занятий.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх).
5. Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
7. Приучать детей к равномерному скольжению.
8. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.

Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом. С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».

Для того чтобы дети могли осознать технику выполнения того или иного движения, тренер все время обращает внимание детей на движения товарищей, предлагает определить, кто лучше ходит на лыжах и почему, какие ошибки они заметили у других и у себя.

Основным в методике обучения детей 6-7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготавливает ребенка к правильному передвижению с палками.

Ходьба на лыжах с палками способствует развитию правильной координации, движения становятся ритмичнее, экономнее, удлиняется шаг, стабилизируется темп, ребенок, овладевая правильным двигательным навыком, начинает передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия и формирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса. Мышцы рук и ног ребенка при передвижении с палками находятся попеременно то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку. При систематическом обучении дети к концу сезона овладевают правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе на лыжах с палками.

Один из сложных моментов в процессе обучения - умение правильно держать лыжные палки.

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посередине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого тренер показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Тренер должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног. На первых занятиях палки даются на 5-10 минут, постепенно это время увеличивается. Как правило, к концу зимнего сезона все ходят на лыжах с палками.

Техника поворотов, так же как и в предыдущей группе, отрабатывается в играх и упражнениях: ходьба на лыжах по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение на лыжах по извилистой лыжне.

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике

передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

Внимание детей на занятии следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности по этапам

Этапы обучения.

Подготовительный этап.

В этот период проводят упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, бег с высоким подниманием ног, и др. В этот же период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

Основной этап.

Задачами основного периода подготовки является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. В основной части занятия проводятся ОРУ и специализированные упражнения. Сюда же входят обучение спусков, подъемов на склоны. Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах.

Заключительный этап.

Основной задачей заключительного периода является подведение итогов (соревнования, зимний праздник), постепенное снижение нагрузки.

Методика обучения

Обучение детей ходьбе на лыжах начинаем со старшей группы **в спортивном зале.**

Обучение совершается в определенной последовательности: сначала детей

учат подбирать лыжи по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами, 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. Эта поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии. Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения – проверить одежду детей, соответствие лыж и лыжного инвентаря росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей. Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Методика выполнения основных упражнений

Ступающий шаг.

Сначала детей учат ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. Не своевременное использование палок приучает детей «висеть» на них.

Обучение скользящему шагу.

С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Воспитатель показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». Затем дети принимают эту позу, а воспитатель исправляет положение ног и туловища. При этом воспитатель должен всегда помнить основные критерии правильности скользящего шага:

1. правильность исходного положения, посадки лыжника;
2. сохранение равновесия при скольжении;
3. длительное скольжение на одной ноге;
4. соблюдение перекрёстной координации рук и ног.

Для удлинения скользящего шага воспитателю надо ещё больше обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это достигается упражнениями, ходьбой в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела с одной ноги на другую, скольжением на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыж).

Ходьба вслед за воспитателем по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание – пройти расстояние 10 метров за меньшее количество шагов (дети сами подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошёл расстояние за меньшее число шагов).

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах – также очень важная задача обучения. Работа начинается ещё в подготовительный период, для этого выполняют различные повороты, круговые вращения, махи стоя на гимнастической скамейке и т.д. В основной период предложить детям пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега или мяч; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбивать их. Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Воспитатель, находясь в середине круга, по мере необходимости показывает детям те или другие элементы ходьбы на лыжах. Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Ритмичные движения легче автоматизируются. Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен.

Обучение спускам.

При обучении спускам обращается внимание детей на стойку лыжника, предложить ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. Инструктор вначале сам показывает, как надо спускаться, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

Обучение подъёмам.

Обучение подъёмам - здесь также требует большой подготовительной работы. Воспитатель показывает детям подъем ступающим шагом обратить внимание, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе. При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Воспитателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж. Подъем «ёлочкой» применяется на довольно крутых подъёмах.

Обучение поворотам.

В старшем дошкольном возрасте совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко» и т. д.

Структура занятия.

Структура занятий носит динамичный характер, может меняться в зависимости от уровня подготовленности детей, от погодных условий (обледенение снежного покрова, осадки в виде

дождя, дождь со снегом, сильный ветер и т.д.), но в большинстве случаев носит стабильную модель.

Вводная часть (5 минут)

Основной целью вводной частью является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительно 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.

В начале каждого уличного занятия проводится разминка, направленная на подготовку организма к предстоящим нагрузкам. После ходьбы и короткой пробежки – время для подготавливающих упражнений: «Стойка лыжника»,

«Цапля», «Носочек – пяточка» и др. Можно посоревноваться в рисовании лыжами на снегу: «Кто быстрее нарисует солнышко?», «У кого самый красивый веер?».

Включает в себя общеразвивающие упражнения с предметами и без них, построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, подводящие к освоению техники ходьбы на лыжах.

Основная часть (20 минут)

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

Обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее развитие ловкости, решительности (проводятся упражнения ходьба под ворота, с приседанием, хлопками, поворотами, со скольжением и пробежкой, а также спуски, подъемы на склоны. Занятия строятся с учетом нарастания и снижения физической нагрузки.

В основной части отрабатываются различные шаги (ступающий, скользящий, позже с палками попеременный двушажный ход) на малой лыжне, положенной на спортивной площадке. Это нужно для того чтобы инструктор смог отследить правильность выполнения задания детьми и откорректировать их движения.

Заключительная часть (5 минут)

Основной 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.

Постепенное снижение нагрузки подведение итогов переход к новым видам деятельности (спокойная ходьба без лыж, очистка и уборка инвентаря на место). По окончании занятий подводятся итоги: разбираются задания, выявляются ошибки при их выполнении, отмечаются успехи всех без исключения детей

Методы и приемы.

✓ Игровой метод. Является ведущим методом обучения дошкольников. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает игры, с помощью которых ребенок, незаметно для себя обучается и развивается играя.

✓ Наглядный метод. Эмоциональное восприятие ребенком упражнений подкрепляется рассматриванием иллюстраций, презентаций и картинок.

✓ Метод показа. Разучивание нового движения, упражнения педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Педагог выполняют упражнения вместе с детьми, с целью закрепления эмоционально-двигательного опыта.

✓ Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движениями. Используются стихи, загадки, потешки, сказки.

✓ Метод релаксации. Позволяет ребенку расслабить мышцы тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией.

✓ Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных заданий, вновь возвращается к пройденному материалу, но с усложнением.

Метод творческого выполнения заданий. Позволяет каждому ребенку предоставить возможность самостоятельного творческого выполнения того или иного задания (катание с горок, лыжная прогулка, игры соревновательного характера и т.п.)

Реализация методов обеспечивается гибким применением традиционных и нетрадиционных средств развития:

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковые игры;
- самомассаж;
- речь с движением
- коммуникативные игры (в парах, по кругу, в колонну) и т.д.

2.1.2. Взаимодействие с семьями воспитанников

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

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

Задачи работы с родителями:

Повышение педагогической культуры родителей.

Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

Проведение родительских собраний, консультаций.

Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

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

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

Анкетирования родителей.

Спортивные праздники, досуги с детьми и родителями «Будьте здоровы».

Развлечение «Русские богатыри», «Зимние забавы», «Спортивная семья»

Методы, используемые в работе:

Анкета для родителей.

Беседы с родителями.

Беседы с ребёнком.

Наблюдение за ребёнком.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Лыжная подготовка дошкольников в условиях ДОУ «Юный лыжник».
2. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
3. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка
4. Выпуск семейных газет «Спортивная семья» с родителями .
5. Акция «Нет вредным привычкам».

2.1.3. Учебный план

Возраст	Форма проведения	Количество во детей	Длительность занятия (минуты)	Количество занятий в неделю на одну	Количество во занятий в месяц на	Количество во занятий

				группу	одну группу	
6-7 лет	Групповая	31	30	1	4	11 занятий

2.1.4. Тематический план работы с детьми 6-7 лет

Задачи		Содержание
Январь		
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -Заинтересовать ребенка к предстоящим лыжным занятиям. -Дать четкую установку воспитателям и детям по технике безопасности при переносе лыж и палок. -Научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах. 	Знакомство с лыжами (с креплением, лыжными палками, стойками для хранения лыж). П/И без лыж «Кто быстрее к лыжам» П/И «На одной ножке» П/И «Пружинка» П/И «Иди ко мне»
2 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -Помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами. -Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах. -Воспитать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, моральные качества, уверенность в своих силах. 	Знакомство с элементами техники передвижения на лыжах, при этом сохранять равновесие (ходьба за инструктором по параллельным линиям). П/И «Идите ко мне», «Пружинка» П/И «Сними правильно лыжи»
3 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -Учить ходить ступающим шагом по снежному покрову. -Закреплять умение раскладывать лыжи на снегу и снимать их. -Воспитывать дружеские отношения к друг другу в игре. 	Упражнение «Веер» - шаги на лыжах вправо-влево (по 2 шага) переступанием на ровной плоскости.

Задачи		Содержание
Февраль		
1 неделя	<ul style="list-style-type: none"> -Повторить с детьми, как одевать и снимать лыжи. -Вспомнить, как надо стоять на лыжах и ходить ступающим шагом. -Закреплять знание о техника безопасности (готовка и уборка инвентаря, переноска). -Восстановление детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах (переступающим, скользящим шагом). -Согласовывать движение рук и ног во время скольжения. -Развивать умение передвигаться в определенном направлении не мешая друг другу. 	Игровое упражнение на лыжах: "На одной ножке". Игра на лыжах: "Пружинки", "Иди ко мне". Упражнение на лыжах: "Пройти по лыжне держа руки за спиной, перешагнуть через параллельно лежащие на снегу палки. Подвижная игра: " Кто быстрее добежит до флажка", "Вокруг флажка".

2 неделя	<p>-Продолжать учить детей ходить переменным скользящим шагом</p> <p>-Учить спуску и подъему "лесенкой".</p> <p>-Упражнять детей в навыке сохранения равновесия в сложных условиях.</p>	<p>Упражнение на лыжах: " Кто быстрее добежит до флажка", "У кого будет меньше шагов?", "Ножка к ножке".</p>
3 неделя	<p>-Закреплять навык скользящего шага</p> <p>-Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах, скользящим шагом.</p> <p>Побуждать детей проявлению активности.</p>	<p>Упражнение на лыжах: "Пружинка", "Поворотики".</p> <p>Ходьба без лыж в спокойном темпе.</p> <p>Приведение лыж в порядок.</p>

Март

1 неделя	<p>- Упражнять в ходьбе быстрым шагом</p> <p>-При ходьбе на скорость использовать полученные навыки.</p> <p>-Развивать способность сохранять правильное равновесие при скольжении после разбега.</p>	<p>Игра-соревнование "Путь с препятствиями, пройди и обратно приходи".</p>
2 неделя	<p>-Развивать у детей выносливость, силу воли, выдержку, смекалку, находчивость.</p> <p>-Продолжать упражнять детей ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.</p> <p>-Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь</p>	<p>Упражнение на лыжах: «Кто быстрее добежит до флажка», «У кого будет меньше шагов»</p> <p>П/И «Лыжные дуэты»</p>
3 недели	<p>-Определить степень умения сочетать ходьбу на лыжах с метанием вдаль и в цель, выявить интересы и способности детей к лыжному спорту с элементами биатлона.</p> <p>-Развивать у детей ловкость, быстроту, меткость и выносливость, четкость движений, силу толчка, умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием.</p> <p>-Воспитывать желание проявлять волю при преодолении трудностей.</p>	<p>Игра без лыж: «Кто скорее к лыжам», «Веревочка»</p> <p>Упражнение на лыжах: «Чем дальше, тем лучше», «Не сбей палки», «Попробуй догони»</p>
4 неделя	<p>-Определить прочность двигательных навыков, необходимых для зимних игровых упражнений.</p> <p>-Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх.</p> <p>Спортивное развлечение «Зимние забавы»</p>	<p>Упражнение на лыжах: «Вокруг флажка», «Кто пойдет и ни разу не упадет», «А ну-ка повернись»</p> <p>П/И «Попади в цель», «Биатлон»</p>

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Кадровое обеспечение. Кружок проводит инструктор по физической культуре первой квалификационной категории Гафурова Мунавара Габдулхаковна, мастер спорта по лыжным гонкам, 1979г. Образование высшее, окончила Казанский государственный педагогический институт, квалификация по диплому «Учитель физической культуры», 1981г.

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Развивающая предметно-пространственная среда

В ДОУ имеется спортивный зал, соответствующие требованиям СанПин, пожарной безопасности, требованиям охраны жизни и здоровья воспитанников.

1. Лыжная стойка для хранения лыж;
2. Лыжи с креплением пластиковые – 15 пар;
3. Лыжи деревянные – 10 пар;

Для организации образовательной деятельности по обучению детей ходьбе на лыжах используется разнообразный выносной спортивный инвентарь и оборудование:

- флажки
- конусы
- длинные гимнастические палки (для работы в паре)
- короба (корзины)
- кегли
- обручи

Спортивная площадка (400 кв. м.) на территории детского сада где проводится обучение передвижению на лыжах. Территория площадки соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности детей прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для педагога). Лыжня ровная (без извилистости), тщательно накатанная прямолинейная; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненная.

Склон из снега – холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (1,5 метра) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.). Занятия проходят при температуре воздуха до 15°, в полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге.

3.3. Учебно-методическое обеспечение

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1986г.
2. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: (Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы). - Москва : Просвещение, 1974.
3. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное, 1977.
4. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. - Изд. 2-е, доработанное. - М.: Просвещение, 1983г.
5. Айдашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1992г.
6. Яковлева Л. В. Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Издательство: Владос., 2004г.
7. Журналы «Инструктор по физкультуре» № 7/2011г., № 1/2012г., № 8/2012, № 1/2014г.

Приложение

Описание проведения мониторинга

Система мониторинга представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки.

Эффективная организация мониторинга позволяет при минимальных затратах времени и усилий получить достоверную информацию о достижениях и продвижении детей в плане их соответствия некоторому среднему уровню, установленному для детей данной возрастной группы, или отклонения от этого среднего уровня.

Методика проведения обследования ходьбы на лыжах:

Представляется, что наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

Ходьба на лыжах переменным шагом: оценивается правильностью толчка сначала одной, затем другой рукой.

Повороты (вправо, влево) оцениваются координационные способности ребенка, правильность выполнения поворота.

Подъемы «елочкой», «лесенкой» оцениваются координационные способности ребенка, правильность выполнения подъема.

Спуски в низкой и высокой стойке оцениваются правильность принятия позы (устойчивость, безопасность), координационные способности ребенка, умение сохранять равновесие.

Ходьба скользящим шагом оценивается правильность выполнения скольжения, координационные способности ребенка, скоростные качества, выносливость.

Умение ходьбы на лыжах оцениваются по трех балльной системе, (от 1 до 3-х)

3 балла – «отлично» - ребенок выполняет все элементы упражнения самостоятельно, в полном соответствии с заданием и схемой движения

2 балла – «хорошо» - при выполнении упражнения ребенком, были допущены ошибки, которые были исправлены с помощью инструктора, существенно не изменяющие характер движения и результат.

1 балл – «удовлетворительно» - упражнение ребенком выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели

Трехбалльная система оценки результатов двигательных навыков ходьбы на лыжах, позволяет не только получить достаточно объективную картину подготовки детей, но и выявить уровень всей группы. Результаты в баллах заносятся в сводную таблицу в раздел «лыжная подготовка» и выводится общий балл подготовленности детей.

Сводная таблица

Фамилие Имя ребенка	Лыжная подготовка						Средний балл	Общий балл	
	Ходьба на лыжах переменным	Повороты		Подъемы		Спуск			
		вправо	влево	«лесенкой»	«елочкой»	низкий			высокий
Средний балл по всей группе									

