Городской округ город Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Одуванчик»
(МБДОУ «Детский сад № 9 «Одуванчик»)

Принята на заседании
методического совета
от «24» мая 2021 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 9 «Одуванчик»
_____ Е.Н.Борисенко
Приказ № 104/1 - О
от «25» мая 2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Лыжный патруль»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Торопчанинова Екатерина Викторовна,
инструктор по физическому воспитанию
МБДОУ Детский сад № 9 «Одуванчик»

при участии МКУ ДО ЦРО

г. Ханты-Мансийск,2021

Оглавление

ЛЫЖНЫЙ ПАТРУЛЬ…….. 1
I. Целевой раздел……... 3
1.1. Пояснительная записка……. 3
1.2. Планируемые результаты……. 5
II. Содержательный раздел…….. 6
2.1.Учебный план программы……. 6
2.2. Содержание программы…… 6
2.3. Содержание общеразвивающей деятельности…….. 7
III. Организационный раздел…….. 8
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды……... 8
3.2. Учебно-методическое обеспечение…….. 8
Приложение 1……. 10
Приложение 2……. 11
Приложение 3……. 14
Приложение 4……. 18
Приложение 5……. 20
Приложение 6……. 22
Приложение 7……. 23

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных. Среди многочисленных средств физкультурно-спортивной деятельности территориально-климатические условия Сибири создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов.

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

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжный патруль» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа — Югры от 20.08.2018 № 1142;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №9 «Одуванчик».

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста. Ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека, важное средство воспитания.

Новизна программы включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Необычная полоса препятствий со множеством заданий и преград способна превратить любое занятие физкультурой на лыжах в своеобразную веселую эстафету. Благодаря игровой форме занятий дети с радостью познакомятся с лыжным спортом, полюбят его и будут в дальнейшем заниматься и поддерживать себя в хорошей форме.

Отличительной особенностью программы является вовлечение в тренировочный и соревновательный процесс посредствам начальной лыжной подготовки и общефизической подготовки на открытом воздухе и в спортивном зале на базе образовательного учреждения в рамках реализации проекта «Лыжный патруль». Применение полосы препятствий не только в значительной мере повышает эмоциональность занятия, увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес дошкольников и в то же время тормозит развитие утомления.

Направленность программы физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы *стартовый* - разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Основной его задачей является развитие у обучающихся первоначальных навыков ходьбы на лыжах.

Адресат программы

Возраст участников программы 6 – 7 лет

Рекомендуемый состав групп 10 обучающихся

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

Задачи программы

Образовательные:

- 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;

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- развивать координационные способности, функцию равновесия;

Оздоровительные:

- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;
- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке;
- воспитывать нравственные качества: чувства товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.

Условия реализации программы

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Количество учебных часов – 36 часов.

Режим занятий, их продолжительность и периодичность: 1 раз в неделю, 1 академический час (30 мин.).

Занятия проводятся при температуре воздуха -8-12^{0}С, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми - 10-12 часов дня. Занятие в эти часы (часы прогулок) укладывается в режим детского учреждения.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

- уверенно выполняет скользящий попеременный двухшажный ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке;
- результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения;
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;
- стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (закрепить лыжные крепления, подняться, обратиться за помощью ко взрослому).
- правила безопасности при лыжных прогулках;
- название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте переступание, повороты полуплугом с небольшого уклона;
- проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 1000 м.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план программы

Название	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Длительность занятий, мин.	Кол-во воспитанников
Лыжный патруль	1	4	36	30	10

2.2. Содержание программы

1. Историческая справка о лыжах

Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта

2. Знакомство с лыжным инвентарем и правилами по ТБ

Инвентарь - лыжи, ботинки, палки. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.

3. Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног

Занятия в спортзале на развитие физических качеств, на развитие силы мышц рук и ног. Игры. Эстафеты

4. Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость

Занятия в спортзале на развитие выносливости

5. Занятие по ОФП в зале

Упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног

6. Тестовые нормативы. Упражнения на координацию

Имитация ходьбы на лыжах по гимнастическим скамейкам

7. «Скандинавская» ходьба

Ходьба «скандинавская» до 500м. Акцент на отталкивание лыжными палками и их правильная постановка

8. Ступающий шаг

Обучение ходьбе на лыжах по прямой ступающим двухшажным шагом

9. Скользящий шаг

Обучение ходьбе на лыжах по прямой скользящим двухшажным шагом

10. Повороты

Обучение повороту на месте. Поворот переступанием на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м

11. Полоса препятствий

Обучение ходьбе на лыжах на полосе препятствий

12. Я умею ходить на лыжах

Промежуточные срезы умений и навыков ходьбы на лыжах

13. Полоса препятствий

Ходьба на лыжах на полосе препятствий

14. Спуски и подъем на пологом склоне

Обучение способам спуска на пологом уклоне разными способами («лесенкой» и «елочкой»). Торможение при спуске

15. Лыжная эстафета на полосе препятствий

Эстафета на полосе препятствий

16. Лыжная прогулка

Совершенствование навыков лыжной подготовки. Спуски и подъемы на пологом уклоне разными способами

17. Полоса препятствий

Ходьба на лыжах на полосе препятствий

18. Контрольные нормативы

Свободное катание. Дистанция 1000 м по пересеченной местности с участками для ускорения.

19. Занятие по ОФП в зале.

Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища

20. Контрольные нормативы

Челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две, упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.

2.3.Содержание общеобразовательной деятельности

Методы и приемы обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь инструктора по физической культуре, рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д;
- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда
- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.
- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);
- соревновательный метод;
- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений.

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Формы работы обучающихся на занятии: теоретические (история возникновения лыжного спорта, основы техники безопасности при ходьбе на лыжах) и практические (учебно-тренировочные занятия и соревнования). Занятия проводятся на свежем воздухе и физкультурном зале с учетом погодных условий.

Структура занятия:

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

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

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

Форма выявления конечного результата: диагностическое обследование детей по уровню развития двигательных способностей.

Методика проведения обследования уровня физического развития детей подготовительной группы по лыжной подготовке - оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития. Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами **(приложение 5).**

Диагностическая карта обследования уровня физического развития детей подготовительной группы по лыжной подготовке

№	Фамилия имя обучающегося	Ступающий шаг		Скользящий шаг		Повороты переступанием на месте		Подъем в гору «лесенкой»		Подъем в гору «елочкой»		Спуск с горы, н/стойке, в/стойке		Торможение с горки		Попеременно двух-шажный ход с палками		Полоса препятствий		Итог	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																					
2																					
3																					

Способы определения результативности: текущее наблюдение, контрольное задание

III. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Площадка для занятий на участке детского сада обустраивается учебная лыжня — 100-150м с закругленными углами. На учебном склоне должно быть место для спуска с небольшим уклоном (2—3°) и на расстоянии 3 - 5м от него — место подъема.

Необычная полоса препятствий «Тренироваться, играя» со множеством заданий и преград способна превратить любое занятие физкультурой на лыжах в своеобразную веселую эстафету. А это, в свою очередь, вернет лыжным гонкам популярность среди детей. Для подготовки полосы препятствий понадобится площадка размером 50х60 метров. Подойдет баскетбольная, волейбольная или любая другая небольшая площадка. Необходимо разметить дистанцию для передвижения на лыжах конусами, стойками или другими подручными средствами. На дистанции, которая идет змейкой с поворотами, устанавливаются препятствия из снега, арок, ставятся мини-трамплины. **(приложение 3)**

Требования к лыжам - при выборе длины лыж для детей при росте меньше 120см длина лыж должна быть ровна росту. Если рост больше 120см, то лыжи лучше приобретать на 10 – 15 см длиннее роста.

Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой - это лыжный костюм и шерстяная вязаная шапочка. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала ДОУ является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Лыжное снаряжение хранится в прохладном тамбуре. Лыжные ботинки размещаются в специальном закрытом шкафу, расставляются по размеру.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

1. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. – Уфа, 2007.
2. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты / Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208с.

3. Вареник Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 128с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.
5. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.
6. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: Детство-Пресс. 2002.г, 224 стр.
7. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд.2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983 г., 224 с.
8. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – Москва, 2005г.

Приложение 1

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Историческая справка о лыжных гонках	1	1	0	Текущее наблюдение
2	Знакомство с лыжным инвентарем и правилами по ТБ	1	1	0	Текущее наблюдение
3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	1	0	1	Текущее наблюдение
4	Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость	1	0	1	Текущее наблюдение
5	Занятие по ОФП в зале	1	0	1	Текущее наблюдение
6	Тестовые нормативы. Упражнения на координацию	1	0	1	Текущее наблюдение
7	«Скандинавская» ходьба	2	0	2	Текущее наблюдение
8	Ступающий шаг	2	0	2	Текущее наблюдение
9	Скользящий шаг	2	0	2	Текущее наблюдение
10	Повороты	2	0	2	Текущее наблюдение
11	Полоса препятствий	4	0	4	Текущее наблюдение
12	Я умею ходить на лыжах	2	0	2	Контрольное задание
13	Полоса препятствий	2	0	2	Текущее наблюдение
14	Спуски и подъем на пологом склоне	2	0	2	Текущее наблюдение
15	Лыжная эстафета на полосе препятствий	2	0	2	Контрольное задание
16	Лыжная прогулка	2	0	2	Текущее наблюдение
17	Полоса препятствий	2	0	1	Текущее наблюдение
18	Контрольные нормативы	2	0	1	Контрольное задание
19	Занятие по ОФП в зале	2	0	2	Текущее наблюдение
20	Контрольные нормативы	2	0	2	Контрольное задание
	Итого	**36**	**2**	**34**	

Приложение 2

Календарный учебный график

№	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.2021	11:00 -11:30	Теоретическое занятие	1	Историческая справка о лыжных гонках	Спортивный зал	Текущее наблюдение
2	08.09.2021	11:00 -11:30	Теоретическое занятие	1	Знакомство с лыжным инвентарем и правилами по ТБ	Спортивный зал	Текущее наблюдение
3	15.09.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	Спортивный зал	Текущее наблюдение
4	22.09.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
5	29.10.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Занятие по ОФП в зале	Спортивный зал	Текущее наблюдение
6	06.10.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Тестовые нормативы. Упражнения на координацию	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
7	13.10.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	«Скандинавская» ходьба	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
8	20.10.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	«Скандинавская» ходьба	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
9	27.10.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Ступающий шаг	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
10	03.11.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Ступающий шаг	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
11	10.11.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Скользящий шаг	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
12	17.11.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Скользящий шаг	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
13	24.11.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Повороты	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
14	01.12.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Повороты	Спортивная площадка	Текущее наблюдение

15	08.12.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Полоса препятствий	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
16	15.12.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Полоса препятствий	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
17	22.12.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Полоса препятствий	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
18	29.12.2021	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Полоса препятствий	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
19	12.01.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Я умею ходить на лыжах	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
20	17.01.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Я умею ходить на лыжах	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
21	26.01.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Полоса препятствий	Спортивная площадка	Контрольное задание
22	02.02.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Полоса препятствий	Спортивная площадка	Контрольное задание
23	09.02.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Спуски и подъем на пологом склоне	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
24	16.02.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Спуски и подъем на пологом склоне	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
25	23.02.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная эстафета на полосе препятствий	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
26	02.03.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная эстафета на полосе препятствий	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
27	09.03.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
28	16.03.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Лыжная прогулка	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
29	23.03.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Полоса препятствий	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
30	30.03.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Полоса препятствий	Спортивная площадка	Текущее наблюдение
31	06.04.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Контрольные нормативы	Лыжная база	Текущее наблюдение
32	13.04.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Контрольные нормативы	Спортивная	Контрольное задание

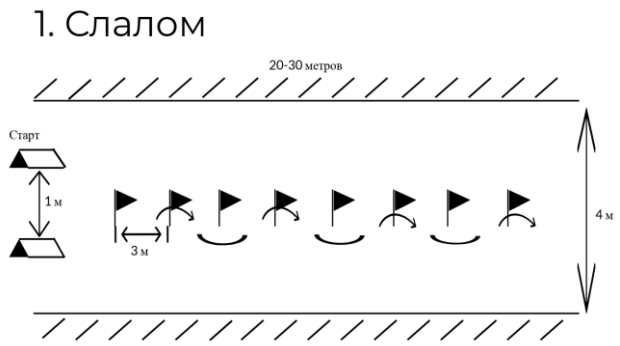
						площадка	
33	20.04.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Занятие по ОФП в зале	Спортивный зал	Текущее наблюдение
34	27.04.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Занятие по ОФП в зале	Спортивный зал	Текущее наблюдение
35	04.05.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Контрольное задание
36	11.05.2022	11:00 -11:30	Практическое занятие	1	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Контрольное задание

Приложение 3

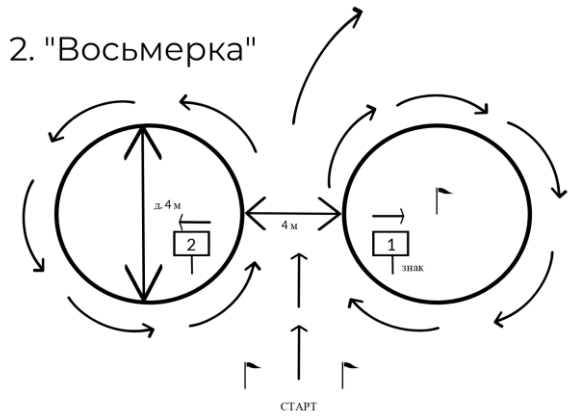
Элементы лыжного паркура:

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции;
- разметка старта и финиша.



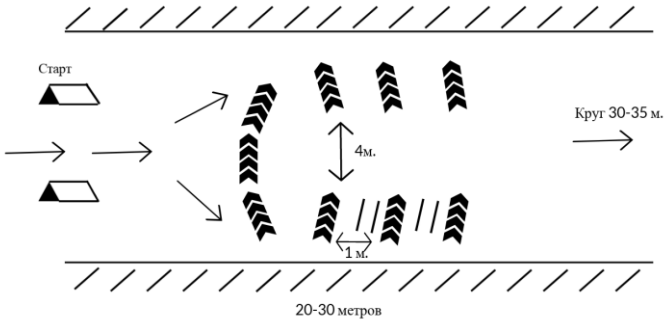
«Слалом» - вешки ставятся по прямой на расстоянии 3 метра друг от друга. Задача: проехать между ними.



«Восьмерка» - из обручей или конусов выкладывается два круга по 4м в диаметре. Расстояние между кругами 9 м (если мерить от центра каждого круга). В центре каждого круга ставится табличка с номером и стрелкой, указывающей очередность прохождения кругов и направление движения. Задача: Движение по заданной траектории.

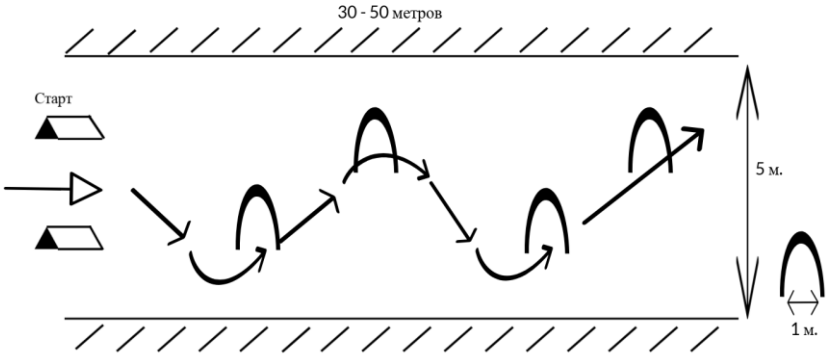
«Лесенка» - гимнастические палки кладутся перпендикулярно направлению движения на расстоянии 40-50 см друг от друга. Задача: перешагнуть все препятствия.

4. Зона движения без палок



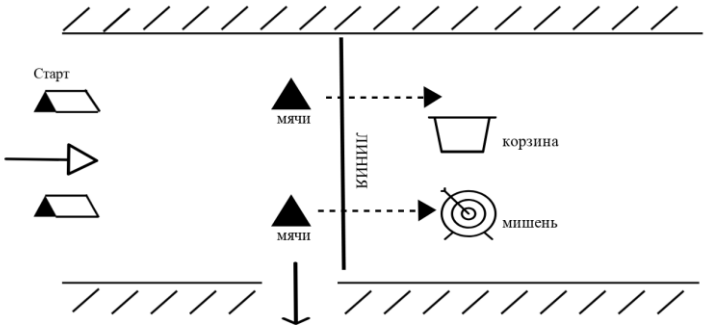
«Зона движения без палок» - с помощью конусов и гимнастических палок обозначается место, где ученики оставляют палки. По возможности делается отдельная петля для движения без палок. После ее прохождения участники возвращаются и берут свои палки.

5. Ворота



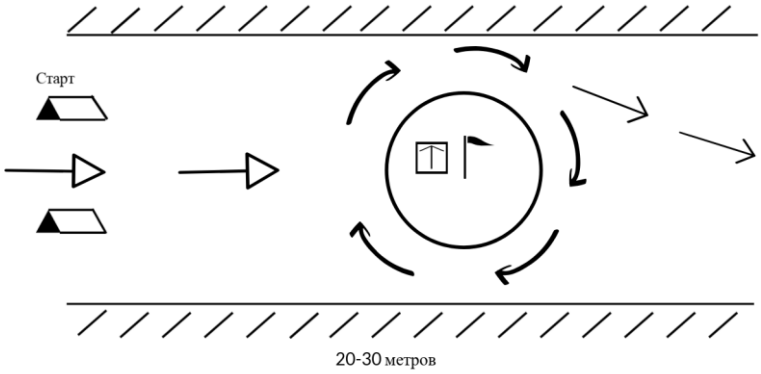
«Ворота» - из вешек или палок делаются ворота. Сами ворота располагаются змейкой. Задача: пройти участок, не уронив ни одной вешки. Примечания: палки можно расположить под углом, образовав домик.

6. Снайпер



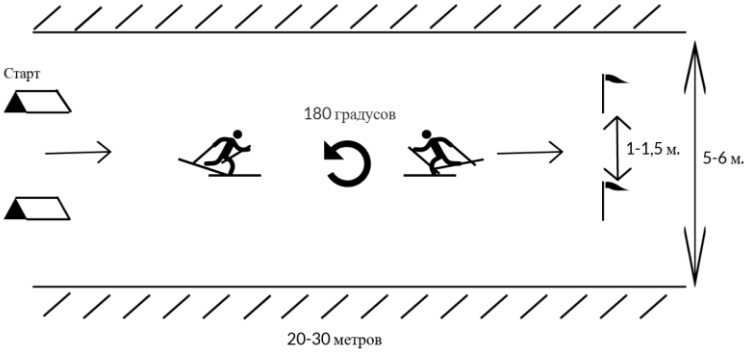
«Снайпер» - разметить зону для бросков мяча в цель. Задача: поразить мишень.

7. Обратный круг



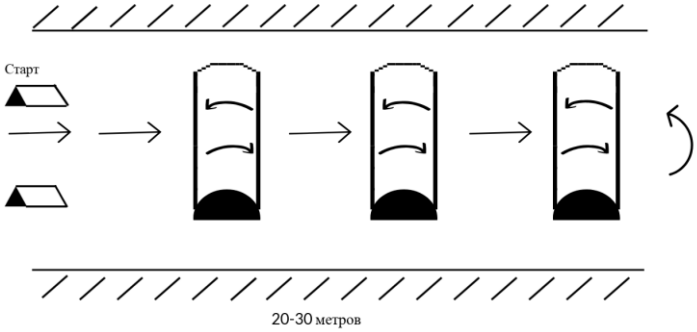
«Обратный круг» - разметить круг, произвольного диаметра. Задача: движение по кругу в заданном направлении

8. Полицейский разворот



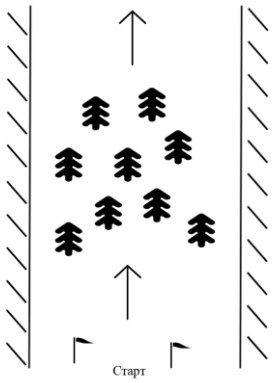
«Полицейский разворот» - из двух вешек делаются ворота (расстояние между вешками 1-1,5 м). Задача: заехать в ворота спиной вперед

9. Волны



«Волны» - последовательно насыпаются препятствия (бугры) из снега различной высоты. Задача: пройти заданную трассу.

10. Сказочный лес



«Сказочный лес» - на небольшом участке трассы выставить относительно близко друг к другу вешки в произвольном порядке. Задача: преодолеть препятствие.

Уход за лыжным инвентарём. Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования,

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.
3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.
4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин

Приложение 4

Упражнения для ознакомления со свойствами лыж и снега
- найти свои лыжи в стойке, взять их и перенести к месту занятий;
- поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления;
- стоя на лыжах, поднять поочередно то правую, то левую ногу с лыжей;
- продвинуть одну лыжу вперед и назад, потом — другую;
- стоя на лыжах, сделать небольшие приседания («пружинка»);
- сделать несколько шагов на лыжах;
- пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

Упражнения для обучения скользящему шагу
- пройти на лыжах ступающим шагом по прямой;
- ходьба вслед за инструктором скользящим шагом;
- ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом;
- пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить их;
- ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижения по сигналу инструктора) то в быстром, то в медленном темпе;
- ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной (закругленной) лыжне;
- ходьба на лыжах на согнутых ногах;
- отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах;
- ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг;
- ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками;
- ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

Упражнения для обучения поворотам
- повороты на месте вокруг пяток лыж; переступание вокруг носков лыж («веер»);
- обойти стоящее на пути дерево, делая поворот переступанием;
- передвижение на лыжах между флажками (стараясь не сбить их);
- передвижение по лыжне, обходя лыжные палки (6—8), стоящие на расстоянии 2 м друг от друга;
- повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону;
- ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствия то справа, то слева);
- ходьба на лыжах по следу, оставленному инструктором («звездочка», «спираль»);
- ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

Упражнения для обучения подъемам
- боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону;
- подняться на склон «лесенкой» повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком;
- подъем на склон «лесенкой»;
- имитация подъема «елочкой» на ровном месте;
- имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному инструктором;
- подъем «елочкой» на пологий склон;
- подъем «елочкой» ускоряя темп передвижения.

Упражнения для обучения спускам со склона
- спуск со склона в основной стойке;
- спуск со склона до ориентира;
- спуск со склона, мягко пружиня ноги;
- спуск со склона, соблюдая определенные интервалы;
- спуск в воротца, образованные лыжными палками;

- свободный спуск;
- спуск с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону;
- спуск группой (4—5 детей) взявшись за руки;
- спуск со склона низко присев;
- спуск вдвоем, держась за руки;
- спускаясь перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет;
- спуск вдвоем, перебрасывая друг другу предмет (мяч, мешочек с песком);
- спускаясь со склона, ребенок старается попасть снежком в подвешенный обруч.

Приложение 5

Методика проведения обследования уровня физического развития детей подготовительной группы по лыжной подготовке:

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

1. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ

Ступающий двухшажный шаг
Скользящий двухшажный шаг

2. ПОВОРОТЫ

Повороты с переступанием на месте

3. ПОДЪЕМ

Подъем «лесенкой», «ёлочкой»

4. СПУСК

Спуск с высокой стойки
Спуск в низкой стойке

5. ТОРМОЖЕНИЕ.

Торможение

6. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ

Попеременный двухшажный шаг с палками

7. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Критерии оценки
2 балла - овладел техникой
1 балл - частично овладел техникой
0баллов - не овладел техникой.

Методика проведения обследования уровня развития физических качеств
Скоростно-силовые качества:
- Скорость бега на 10 м/с
- Скорость бега на 30 м/с
- Продолжительность бега в медленном темпе, мин
- Прыжок в длину с места

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

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

Инструкция проведения: обучающийся встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.
- Мышечная сила правой и левой кисти, кг
- Наклон туловища вперед сидя, см.

Контрольные нормативы представлены в таблице

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

Оценка уровня освоения ребенком программного материала

6 лет

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

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

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

7 лет

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

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

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

Приложение 6

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по лыжному спорту

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 .При проведении занятий по лыжам необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3.При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на детей следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4.При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5.При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по физической культуре, воспитателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю.

1.6.В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7.Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1.Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1.Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4м, при спусках с горы – не менее 30м.

3.2.При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3.После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4.Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1.При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.

4.2.При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю.

4.3.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. *ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.*

5.1.Проверить по списку всех воспитанников.

5.2.Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Приложение 7

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Лыжные дуэты. На площадке обозначается дистанция в 10—15 м. Дети соревнуются парами. Несколько пар встают на лыжи (без палок), взявшись за руки. По сигналу лыжные дуэты начинают продвигаться вперед. Однако если на дистанции они разъединяют руки, оба теряют право продолжать гонку.

Побеждает пара, пришедшая к финишу первой.

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

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

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

Эстафета-биатлон. На площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м. устанавливается двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами 2 м. В 10 м. от ворот подвешиваются мишени размером 50 Х 50 см. В 3 м. от мишени втыкают в снег флажки. Две команды становятся за линией старта против своих ворот. Первым номерам даются маленькие мячи. По сигналу они стартуют и пробегают под воротами. Добежав до флажка, ребенок должен бросить мяч, стараясь попасть в мишень. Затем игрок берет брошенный мяч, объезжает мишень и возвращается к месту старта. Он

передает мяч следующему игроку по команде. Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки, и большее число раз попадут в мишень.

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

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

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

Вариант игры: Добежав до флажков, дети должны обойти их и вернуться на стартовую линию.

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

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

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

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

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

При большом количестве играющих водящих может быть несколько.

Подъем в гору. Дети распределяются на несколько звеньев и выстраиваются в колонны по одному на одном уровне у подножия невысокой горы. По сигналу инструктора все дети, не снимая лыж, стараются как можно скорее взобраться на гору. Разрешается при подъеме помогать друг другу. Выигрывает звено, которое раньше других

окажется на горе в полном составе. Способ подъема в гору может быть произвольным или заранее указывается инструктором. Игра может быть проведена и в порядке индивидуального соревнования на быстроту подъема в гору.

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

Каждый играющий, прибежавший на место первым, получает одно очко.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

По следам. В проведении этой игры должны участвовать двое взрослых. Инструктор выбирает из числа играющих лучших лыжников. Они получают задание: запутав следы, спрятать где-нибудь на дереве или в кустах цветную ленту или флажок (закапывать в снег нельзя). Вместе с детьми на задание идет второй взрослый. Спрятав ленту (флажок), лыжники окольным путем возвращаются к играющим, и все дети вместе с инструктором двигаются по следу, внимательно осматривая местность. Если играющие пройдут мимо ленты (флажка), не заметив ее, или собьются со следа, то дети, запутавшие следы, получают право на повторное прятанье ленты (флажка). Если кто-либо из детей найдет ленту, он выбирает себе двух помощников и вместе с ними уходит прятать ленту.

Примечание: Если игра проводится на участке детского сада, то прятать ленту дети уходят одни, без взрослого. Если игра проводится на местности, где ходит много лыжников, можно сделать отметку следов кусочками цветной бумаги или пластика.

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

Кто первый повернется? Трое-четверо детей становятся на одной линии на расстоянии 4—5 шагов друг от друга лицом к водящему. По сигналу водящего они совершают поворот переступанием на месте, поворачиваясь в зависимости от задания на 90, 180 и 360°. Выигрывает закончивший поворот первым.

Указания. Играющие выполняют поворот сначала в одну сторону, затем в другую. Поворот можно выполнить либо вокруг пяток, либо вокруг носков лыж. Надо стараться не нарушать правильную технику движения.

Подними предмет. Игра проводится на склоне. Взрослый кладет на середине склона предмет (варежка, яркая ленточка, шишка). Ребенок, спускаясь с горы, должен наклониться и поднять предмет.

Указания. Поднимая предмет, надо присесть, согнув посильнее ноги, а затем снова выпрямиться. Предмет следует проезжать и справа и слева, поднимая его соответственно то левой, то правой рукой.

Шире шаг. Ребенок проходит по лыжне 20—25 м обычным шагом без палок, стараясь как можно дольше скользить на одной ноге. Инструктор подсчитывает, за сколько шагов он пройдет дистанцию.

Указания. Напомнить детям, что широкий шаг получается только при хорошем отталкивании толчковой ногой, энергичном взмахе рук и скольжении на достаточно согнутой ноге.

Кто самый быстрый? Двое-трое играющих становятся на расстоянии 2—3 шагов друг от друга на исходной линии. По сигналу взрослого они начинают бег в прямом направлении до обозначенного через 25—30 м. места (линия; флажки и т. п.). Выигрывает

первый добежавший до цели. Игра повторяется 3—4 раза. К исходной линии дети возвращаются спокойным шагом.

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

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

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

Не задень. Игра организуется так же, как предыдущая. Каждый должен проехать, пропустив заранее положенный предмет между разведенными лыжами. Лыжи надо развести непосредственно перед лежащим на снегу предметом, затем тотчас свести их снова.

Указания. Следить, чтобы дети не начинали спуск с широко разведенными ногами.

На одной лыже. Дети пробуют спускаться с небольшого ровного склона на одной лыже. Стараясь удержаться и не упасть, они балансируют руками. Указания. Нога, на которой ребенок съезжает с горки, должна быть мягко согнута. Другую ногу поднимают коленом вперед, слегка отрывая лыжу от снега. Носок этой лыжи несколько поднят вверх. Нельзя отводить свободную ногу назад, так как можно зацепиться носком лыжи о снег. При потере равновесия нужно опустить поднятую лыжу на снег и спускаться на обеих лыжах.

Поменяй флажок. Дети делятся на две команды. Каждый должен пройти 10-15 м. до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки. Поезд. Дети идут в колонне по одному по проложенной лыжне. По сигналу инструктора «Красный свет!» останавливаются и ждут сигнала «Зеленый свет!», после которого продолжают движение.