

**Приложение  
к приказу МАДОУ «Умка»  
от 02.10.2023 №315-од**

**Рассмотрено:**

На заседании педагогического  
Совета протокол № 1  
от 31.08.2023  
Председатель педагогического  
Совета  
Н.А. Новикова \_\_\_\_\_

**Согласовано:**

заместитель заведующего  
МАДОУ «Умка»  
Н.А. Новикова \_\_\_\_\_  
от 31.08.2023

**Утверждено:**

Заведующей МАДОУ «Умка»  
С.В. Клепикова \_\_\_\_\_  
от 02.10.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дополнительной общеразвивающей программе**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Веселая лыжня» для детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет**

**1 занятие в неделю**  
**(всего 37 занятий в год)**

**Составитель: Новикова Н.А.**  
**зам. зав. МАДОУ «Умка»**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги на лыжах» для детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет составлена на основе программы Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997

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

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).
- Закон Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе от 19.06.2013 №55-ЗАО;
- Устав МАДОУ «Умка»;
- Программа развития МАДОУ «Умка»;
- Дополнительная образовательная программа.

**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. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

**Новизна** программы направлена на создание условий физического развития дошкольников, посредством начальной лыжной подготовки открывающей возможности для

позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности. Отличительной особенностью данной программы является вовлечение родителей в тренировочный процесс (семейные выезды в выходной день на трассу лыжной базы для совместной тренировки).

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что использование инновационных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе лыжной подготовки в условиях Севера.

**Задачи:**

Образовательные:

- учить детей брать лыжи из стойки, скреплять их, снова ставить в стойку, надевать и снимать лыжи, переносить, ухаживать за ними;
- обучать детей ходьбе на лыжах;
- 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.

Программа реализуется в течение 1 года, для детей запланировано 37 занятий в год (1 занятие в неделю), длительность каждого занятия 30 минут.

**Особенность организации занятий.**

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

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.

### **Условия обучения ходьбе на лыжах**

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

*Площадка для занятий.* Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, сквер, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке должна быть учебная лыжня — 100-150м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3-5м от него — место подъема. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п.

*Одежда.* Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Лучше всего для этих целей подходит лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными.

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

*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.

Ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это

важное средство воспитания. Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

Основными **методами** обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других

- 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.

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.

Большая роль отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе движения в целом, но и уметь выполнять его правильно и красиво.

Лучше всего занятия проводить в средней климатической полосе занятия проходят при температуре воздуха -8-12 С<sup>0</sup> , полном безветрии и сухом, рассыпчатым снеге. Нередко при температуре воздуха -3-5С<sup>0</sup> и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможным, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад.

При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается пульс, дыхание, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег-это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет их ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми - 10-12 часов дня. Занятие в эти часы (часы прогулок) укладывается в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время.

Так же используются следующие методы и приемы:

- - 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;

- - имитация (подражание);
- - демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений;
- - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

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.

#### **Учебно-тематический план**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во занятий</b>	<b>В том числе, практические</b>
1	Теоретическая подготовка	2	2
2	Общая физическая подготовка	9	9
3	Специальная физическая подготовка	12	12
4	Техническая подготовка	12	12
5	Участие в соревнованиях, контрольные упражнения	2	2
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>37</b>

#### **Содержание программы:**

**1. Общая физическая подготовка** (в отсутствие снега). (ОФП) В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м,

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с 15 прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**2. Специальная физическая подготовка.** (СФП) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и роликах (в отсутствие снега) для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**3. Техническая подготовка.** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректирующие их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса разных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть тонкими специфическими ощущениями для того вида движений, как «чувство снега», «чувство лыж».

«Чувство Лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть в ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями.

Основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов:

**Ступающий шаг** - ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

**Скользкий шаг** - скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой.

**Попеременный двухшажный ход** - цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. После толчка - скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена впереди. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперед.

**Повороты** на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка поднимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25-30°

**Подъемы** по направлению движения различают подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения - попеременным ходами (скользящим и ступающим шагом), “лесенкой”, “полуелочкой”, и “елочкой”. На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Детям дошкольного возраста доступен подъем “полуелочкой”. В этом случае лыжа ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем “елочкой” для дошкольников не рекомендуется.

**Спуски** - можно выполнять прямо и наискось из исходных положений - в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая для увеличения скорости, высокая - на пологих склонах для отдыха мышц ног.

**4. Контрольные упражнения и соревнования.** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых



способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 100-500 м, в годичном цикле.

**Педагогический анализ  
освоения детьми по дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги на лыжах»  
для детей дошкольного возраста с 4 до 5 лет**

Педагогический анализ результативности программы проводится в форме товарищеской игры по мини-футболу между командами детей.

Месяц	Название диагностики
май	Диагностика итоговая в форме игры

***Ожидаемые результаты:***

Ребенок будет знать / уметь:

- ходить на лыжах переменным скользящим шагом (поочередно скользя на правой и левой ноге);
- выполнять повороты на месте переступанием вправо и влево;
- подниматься на горку ступающим шагом, «лесенкой», спускаться с нее в основной и низкой стойке, тормозить «плугом»;
- проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию от 1 до 2 км.
- переносить лыжи в руке, носками вверх;
- ходить на лыжах ступающим шагом

***Программно-методическое обеспечение:***

***Литература***

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. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с. 11
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: ДетствоПресс. 2002г, 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.

***Средства обучения:***

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

**Способы проверки усвоения содержания программы**

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

*Методика проведения обследования уровня развития физических качеств*

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

**1. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:**

*Скорость бега на 10 м/с*

*Скорость бега на 30 м/с*

*Продолжительность бега в медленном темпе, мин*

*Прыжок в длину с места*

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами. Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка

дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

## 2. СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

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

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

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

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

*Мышечная сила правой и левой кисти, кг*

*Наклон туловища вперед сидя, см.*

Контрольные нормативы

Показатели	Пол	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
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

### **5 лет**

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

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

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

### **6 лет**

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

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

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

### **7 лет**

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

1 балл – ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и

результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

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

**Ходьба на лыжах (конец года):**

2 балла - овладел техникой.

1 балл - частично овладел техникой.

0 баллов - не овладел техникой.

**Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Веселая лыжня» для детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет**

<b>Планируемая и фактическая дата</b>	<b>№</b>	<b>Содержание</b>
<b>Октябрь</b>	<b>1</b>	Беседы об истории лыж, ознакомление с инвентарем, инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях
	<b>2</b>	ОФП
	<b>3</b>	ОФП
	<b>4</b>	Познакомить детей с различными способами переноски лыж (рассказ, показ, объяснение). Научить надевать и снимать лыжи с помощью воспитателя. Обучать ступающему шагу на лыжах. Развивать динамическое равновесие в играх упражнения.
	<b>5</b>	Разучивание ОРУ, ОД Упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания.
<b>Ноябрь</b>	<b>6-7</b>	Продолжить обучение ступающему шагу в игровых упражнениях. Развивать у детей «чувство лыж». Развивать у детей умение переносить лыжи в играх. Развивать у детей уверенность в состоянии на лыжах.
	<b>8-9</b>	Обучение ходьбы на лыжах скользящим шагом, восстановление навыка поворотов на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж)
<b>Декабрь</b>	<b>10</b>	Закрепление ходьбы на лыжах скользящим шагом, восстановление навыка поворотов на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж)
	<b>11</b>	Разучить повороты способом переступания на месте. Продолжить обучение ступающему шагу с активной работой рук. Продолжить развивать динамическое равновесие. Знакомство с подъема на склон «елочкой».
	<b>12-13</b>	ОФП
<b>Январь</b>	<b>14</b>	Отработка подъема на склон способом «лесенка», закрепление скользящего шага в играх
	<b>15-16</b>	ОФП
	<b>17</b>	Обучение спуску со склона в низкой стойке с различным положением рук, закрепление навыка широкого скользящего шага в играх, упражнение в быстром подъеме на склон «лесенкой»
	<b>18</b>	Закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов, поворотов на месте в игровых упражнениях и играх
<b>Февраль</b>	<b>19-21</b>	Закрепление навыка скользящего шага, навыка спусков в средней и низкой стойках, поворотов на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж), подъемов «лесенкой» в играх и эстафетах; ознакомление с торможением при спуске со склона способом «плуг»
	<b>22-24</b>	Ознакомление со спуском со склона в средней стойке, развитие навыка ритмичной ходьбы на лыжах

<b>Март</b>	<b>25</b>	Итоговые занятия на лыжне, диагностика усвоенных упражнений
	<b>26</b>	Закрепление навыка скользящего шага, навыка спусков в высокой, средней и низкой стойках, поворотов на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж), подъемов «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой» в играх и эстафетах; закрепление навыка торможения при спуске со склона способом «плуг»
	<b>27-29</b>	Закрепить навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов, поворотов на месте в играх. Познакомить со спуском в средней стойке (основной, показ объяснение). Совершенствовать в играх игровых упражнениях и эстафетах поворотов на равнине способом переступания.
<b>Апрель</b>	<b>30</b>	Продолжить обучение скользящему шагу с активной работой рук. Закрепить в играх повороты на месте способом переступания. В играх и игровых упражнениях развивать ориентировку в пространстве.
	<b>31-32</b>	Закрепить скользящий шаг с активной работой рук. Совершенствовать ступающий шаг и повороты на месте способом переступания.
<b>Май</b>	<b>33</b>	ОФП
	<b>34-37</b>	ОФП