

ДЕПАРТМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА ТЮМЕНИ**

Программа принята на заседании
Педагогического совета № 1
«30» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ №2
города Тюмени
С.П.В. Вавилов
2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта лыжные гонки**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок освоения: 9 месяцев

Количество часов в год: 72, режим 2 ч./н.

Уровень освоения: «Ознакомительный»

Автор - составитель:

Тренер-преподаватель МАУ ДО СШ №2 города Тюмени
Зайцева Екатерина Андреевна

Тюмень, 2023

Оглавление

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	7
1.3. Учебный план	19
1.4. Содержание учебного материала	20
1.5. Планируемые результаты	25
РАЗДЕЛ № 2	28
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» ...	28
2.1. Календарный учебный график.....	28
2.2. Условия реализации программы	28
2.3. Формы аттестации.....	29
2.4. Оценочные материалы.....	31
2.5. Методические материалы	34
2.6. Рабочая программа воспитания.....	41
2.7. Факторы риска.....	44
2.8. Список используемой литературы	46
Приложения 1-10.....	50

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Нормативная база

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196»;
4. Приказ Министерства просвещения № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 № 09-3242;
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Программа воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 города Тюмени на 2021-2023 гг. от 31.03.2021 г.

Направленность программы:

- Физкультурно-спортивная.

Актуальность

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране.

В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям дошкольного возраста, и указывал, что лыжи - прекрасное средство физического развития ребёнка.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию детей, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость, воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребёнка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища.

Организация занятий на свежем воздухе, в условиях постоянно меняющихся погодных условий способствует совершенствованию механизма адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Новизна

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки состоит в том, что наряду с подвижными играми, используемыми в подготовке детей 5-7 лет, применяется современный физкультурно-спортивный инвентарь (балансировочная подушка, фитбол, эспандер лыжника, массажеры и ролики для самомассажа), дневник самоконтроля юного лыжника и совместные тренировки родителей вместе с детьми.

Педагогическая целесообразность

«Лыжные гонки» обусловлены 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. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он, побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству, приобщению к общечеловеческим ценностям и призвана содействовать

социализации воспитанников. Программа играет важную роль в формировании разнообразных психических и волевых качеств детей, поскольку вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляет высокие требования к проявлению волевых и психических качеств.

Практическая значимость

Практическая значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки состоит в том, что она позволяет получить начальные знания в области лыжных гонок, создать условия для дальнейшего обучения в спортивной школе по выбранному виду спорта.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Адресат программы:

- Дети в возрасте от 5-7 лет.

Уровень программы

По уровню обучения программа имеет «Ознакомительный уровень». «Ознакомительный уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных, универсальных форм организации материала, минимальную сложность программного материала, предлагаемого для освоения детьми.

Объём и срок освоения программы

Начало учебного года в МАУ ДО СШ №2 города Тюмени - 1 сентября; окончание – 31 мая. Срок освоения программы составляет 9 месяцев. Общая трудоемкость программы составляет 72 часа. Обучение проходит в очной форме. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению

родителей или законных представителей несовершеннолетнего, без предъявления требований к уровню подготовки.

Необходимым условием является предоставление медицинской справки с допуском к занятиям по виду спорта лыжные гонки.

Организация занятий осуществляется тренером-преподавателем, согласно утвержденного расписания, учебного плана.

Основные формы организации образовательного процесса:

- Групповые.

Виды занятий

- Учебно-тренировочные занятия.

1.2. Цель и задачи

Цель: совершенствование физических качеств дошкольников 5-7 лет посредством лыжной подготовки, с применением игрового метода и современного лыжного и физкультурно-спортивного инвентаря.

Основные задачи:

- привлечение занимающихся к систематическим занятиям лыжными гонками;
- формирование у детей мотивации к занятиям физической культурой и спортом, знания о здоровом образе жизни;
- овладение необходимым уровнем общей и специальной подготовленности в лыжном спорте;
- обучение технике двигательных действий и формирование практического опыта.

Оздоровительные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки;

- содействовать функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- способствовать повышению работоспособности организма, занимающегося;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

Образовательные задачи:

- обучение навыкам работы с лыжным и физкультурно-спортивным инвентарём;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных упражнениях;
- стимулировать развитие общей выносливости и общих координационных способностей;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями и лыжной подготовкой;
- вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий лыжной подготовкой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

Воспитательные задачи:

- содействовать развитию внимания;
- содействовать умению согласовывать движения рук и ног;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Планируемые результаты:

- двигательный опыт ребёнка богат;
- результативно, уверенно, мягко, выразительно, с достаточной амплитудой и точностью выполняет специальные физические упражнения;
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- 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 лыжном спорте и о некоторых других видах спорта (в частности о зимних видах, и об основных базовых видах спорта);
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (закрепить лыжные крепления, подняться после падения, обратиться за помощью к взрослому).

Способы проверки ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- анкетирования (опроса);
- тестирования (приём нормативов).

Основное содержание программы

Программа включает 2 блока: теоретический и практический блок.

Теоретический блок позволяет познакомить детей с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях, с основными средствами общей физической и специальной подготовки, с историей лыжного спорта, с лыжным инвентарём. Знакомство детей с основами ЗОЖ (закаливание, режим дня и гигиена лыжника), с дневником самоконтроля, с правилами выполнения физических, технических упражнений и играми, с основами базовых шагов в лыжной подготовке, формирование у детей мотивации, знакомство детей со Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО».

В теоретический блок, а также в дневник самоконтроля, включены следующие темы:

1. Тема «Физкультура и спорт»;
2. Тема «Твой организм»;
3. Тема «Самоконтроль»;
4. Тема «Осанка»;
5. Тема «Личная гигиена»;
6. Тема «Закаливание»;
7. Тема «Пища и питательные вещества»;
8. Тема «Режим дня»;
9. Тема «Спортивная одежда»;
10. Тема «Падения и торможения»;
11. Тема «Стойки лыжника»;
12. Тема «Падения и торможения»;
13. Тема «Упражнения при обморожениях»;
14. Тема «ВФСК ГТО»;
15. Тема «Олимпийские игры».

Практический блок включает практические занятия, предусматривающие выполнение упражнений с предметами и без них, игры

разной подвижности, игры на лыжах, элементы силовой гимнастики, выполнение упражнений с использованием современного физкультурно-спортивного инвентаря. Создание педагогических условий для проведения занятий, комплексы упражнений в зале и на улице, включающиеся в систему занятий по лыжной подготовке.

В практический блок входит 4 этапа подготовки:

1. Этап «Стартовый», включает в себя занятия по ОФП и СФП и подвижные игры.

2. Этап «Ознакомительный», состоит из занятий на лыжах и включает в себя начальное обучение основам передвижения на лыжах (стойки лыжника, повороты, переступания, торможения, преодоление спусков, преодоление подъёмов, обучение классическому ходу без палок, а также игры на лыжах и подвижные игры. Также на данном этапе осуществляются совместные занятия детей и их родителей.

3. Этап «Основной» данный модуль содержит обучение закреплению классического хода и обучение детей, освоивших классический стиль, коньковому стилю передвижения на лыжах; в модуле осуществляются совместные занятия детей и их родителей.

4. Этап «Итоговый» - включает занятия по общей и специальной физической подготовке, а также занятия на новых видах оборудования.

Виды занятий:

1. Диагностические – на нём определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. Обучающие – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми.

3. Комбинированные – повторение и совершенствование ранее изученных движений, а также изучение нового материала.

4. Совместные – занятия на лыжах с детьми и их родителями.

5. Соревновательные – в соответствии с требованиями проводятся 1-2 раза в год. Занятие позволяет объективно сравнить определенные способности ребёнка и определить их максимальные проявления за определенный период.

Структура занятий в зале, на улице и на лыжах

Каждое занятие делится на четыре части: вводно-подготовительную, подготовительную, основную и заключительную.

1. *Вводно-подготовительная часть* включает теоретические знания об основах физической культуры и лыжного спорта.

2. *Подготовительная часть* включает подготовку опорно-двигательного аппарата и системы организма к предстоящей работе. Большое внимание уделяется разминочным упражнениям на все части тела. В основном они состоят из наклонов и поворотов тела, а также вращательных движений. Во время выполнения таких упражнений должна происходить фиксация правильного положения корпуса и постановка ног.

3. *В основной части* занятия используются изучение и закрепление базовых и простейших основных «шагов» лыжной подготовки, разучивание новых упражнений, многократное повторение разученных движений, спортивные и подвижные игры. В снежный период выполнение упражнений в основной части выполняется на лыжном инвентаре, что позволяет всестороннее физическое развитие, которое сказывается на уровне физических качеств и всех систем организма школьника. Выполняемые упражнения позволяют развивать и постепенно увеличивать выносливость мышц, силу, скорость, укрепить координацию движений, повысить неспецифические защитные силы организма и реализовать правильную постановку ног. В завершении основной части проводятся игры разной подвижности. В снежный период игры на лыжах, с целью закрепления изученного материала.

4. В заключительной части выполняются упражнения на релаксацию. Заключительный стретчинг включает в себя растягивающие упражнения для большинства групп мышц. Стретчинг начинается из положения лежа на спине, в котором выполняется статистические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется в удержании в течении 8-10 секунд, выполняется поочередное подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Выполняемые упражнения позволяют развивать гибкость и силу.

Учебный план –график занятий по лыжной подготовке детей 5-7 лет представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план–график занятий по лыжной подготовке детей 5-7 лет

№ п\п	Тема	Объём работы в (ч)
Теоретическая часть*		
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Предупреждение травматизма.	1
2.	Компоненты ЗОЖ. Режим спортсмена (гигиена занятий физическими упражнениями и лыжной подготовкой, режим дня, гигиена питания и сна, закаливание).Дневник самоконтроля и самоконтроль при занятиях.	1
3.	Патриотическое воспитание. ВФСК ГТО история и важность для здоровья. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1
4.	Лыжный спорт в мире и в России. Выдающиеся спортсмены-лыжники России и Тюменской области. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Соревнования по лыжным гонкам.	1
5.	Характеристика техники лыжных ходов.	2

Всего		6
Практическая часть		
1.	Общая физическая подготовка	15,5
2.	Техническая подготовка	12,5
3.	Подвижные игры и игры на лыжах	16,5
4.	Лыжная подготовка	18
4.1.	Совместные занятия с родителями	18
5.	Участие в соревнованиях	1
6.	Диагностическое тестирование	4,5
Всего		86
Итого		92

*На каждом занятии изучению теоретического материала уделяется не менее 5-7 минут.

Календарные учебные планы программы по лыжной подготовке для детей 5-7 лет представлены в таблицах 5-8.

Таблица 2

Календарный учебный график стартового модуля

№	Раздел подготовки	Месяц		Всего часов	Контроль
		01	31		
		09	10		
ТЕОРИЯ				1' 30"	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Предупреждение травматизма.	15"	-	15"	Беседа
2.	Закаливание, режим дня и гигиена лыжника, дневник самоконтроля	30"	15"	45"	

3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов	15''	15''	30''	Заполнение дневника самоконтроля
ПРАКТИКА				16' 30''	
1.	Общая физическая подготовка	3'	3'	6'	Педагогическое наблюдение
2.	Техническая подготовка	2'	2'	4'	
3.	Подвижные игры	2'	3'	5'	Диагностическое тестирование
4.	Диагностическое тестирование	1'	30''	1' 30''	
<i>Всего:</i>		9'	9'	18'	

Таблица 3

Календарный учебный график ознакомительного модуля

№	Раздел подготовки	Месяц		Всего часов	Контроль
		01	31		
		11	12		
ТЕОРИЯ				1'	
1.	Лыжный спорт в России и в мире	15''		15''	Беседа
2.	Выдающиеся спортсмены-лыжники России и Тюменской области		15''	15''	Заполнение дневника самоконтроля
3.	Соревнования по лыжному спорту	15''	15''	30''	
ПРАКТИКА				16'	
1.	Общая физическая подготовка	3'	3'	6'	Педагогическое наблюдение
2.	Техническая подготовка	2'	2'	4'	
3.	Подвижные игры	3'	2'	5'	
4.	Диагностическое тестирование	30''	30''	1'	

<i>Всего:</i>	9'	8'	17'	Диагностическое тестирование
---------------	----	----	-----	------------------------------

Таблица 4

Календарный учебный график основного модуля

№	Раздел подготовки	Месяц			Всего часов	Контроль
		09	01	31		
		01	02	03		
ТЕОРИЯ					2	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	15''	-	-	15''	Беседа Заполнение дневника самоконтроля
2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	30''	-	30''	1'	
3.	ВФСК ГТО история и важность для здоровья	15''	15''	15''	45''	
ПРАКТИКА					30'	
1.	Общая физическая подготовка	1'	45''	15''	2'	Педагогическое наблюдение
2.	Техническая подготовка	2'	1'	-	3'	
3.	Подвижные игры	1'	2'	1'	4'	
4.	Лыжная подготовка	3'	4'	3'	10'	
5.	Занятия с родителями	4'	4'	2'	10'	
6.	Диагностическое тестирование	-	-	1'	1'	
<i>Всего:</i>		12'	12'	8'	32'	

Календарный учебный график итогового модуля

№	Раздел подготовки	Месяц		Всего часов	Контроль
		01	31		
		04	05		
ТЕОРИЯ				1'	
1.	Правила поведения и техника безопасности на современном физкультурно-спортивном инвентаре	15''	-	15''	Беседа
2.	Витамины и правильное питание лыжника, дневник самоконтроля	30''	15''	45''	Заполнение дневника самоконтроля
3.	Характеристика техники лыжных ходов.	15''	15''	30''	
ПРАКТИКА				16' 30''	
1.	Общая физическая подготовка	3'	3'	6'	Педагогическое наблюдение
2.	Техническая подготовка	2'	2'	4'	
3.	Подвижные игры	2'	3'	5'	
4.	Диагностическое тестирование	30''	30''	1'	Диагностическое тестирование
<i>Всего:</i>		9'	8'	17'	

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации программы. В течение года в СШ №2 на каждом

занятии проводится оперативный контроль, заполняется дневник самоконтроля. Текущий контроль реализуется по окончании каждого модуля.

Этапный включает в себя: стартовый и итоговый контроль.

Стартовый - контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года. Форма контроля: тестирование.

Итоговый - контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках, обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Формы контроля: тестирование.

Занятия в экспериментальной группе проводились по представленной программе два раза в неделю. Длительность занятий, как в экспериментальной группе, так и в контрольной, составляла 45 минут.

Содержание подвижных игр, игр на лыжах, комплексов ОРУ, ОФП и СФП с использованием современного физкультурно-спортивного инвентаря (балансирующая подушка, фитбол, нейроскакалка «КруВер») на занятиях по лыжной подготовке с детьми 5-7 лет (Приложение 1). Содержание конспектов теоретического и практического блока (Приложение 3).

Разработанная нами программа по лыжной подготовке школьников 5-7 лет была реализована в период с сентября 2022 по май 2023 года.

1.3. Учебный план

В *Таблице 1* отражены разделы учебного плана, количество часов на теоретические и практические занятия, формы аттестации.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта лыжные гонки

Таблица 6

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации	Вид контроля
		всего	теория	практика		
1	Практика	64		64		
1.1.	<i>Общая физическая подготовка</i>	40		40	Сдача контрольных нормативов Педагогическое наблюдение	Предварительный(входной)/текущий
1.1.1.	Общеразвивающие упражнения	36		36		
1.1.2.	Подвижные и спортивные игры	4		4		
1.2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	23		23	Педагогическое наблюдение	Предварительный(входной)/текущий
1.2.1.	Имитация лыжных ходов	4		4		
1.2.2.	Передвижение на лыжах	20		20	Педагогическое наблюдение . Сдача нормативов ГТО (1 Ступень ВФСК ГТО)	Предварительный(входной)/текущий

1.3.	<i>Итоговое занятие</i>	1		1	Сдача контрольны х нормативов	Итоговый
2	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	8	8		Беседа	Текущий/ итоговый
	Всего часов	72	4	68		

1.4. Содержание учебного материала

Физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, обучающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности.

Так как данная программа носит ознакомительный характер, в содержательной части выделяются разделы:

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;
3. Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя:

1. *Общеразвивающие упражнения.*

Общеразвивающие упражнения направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- *Ходьба и бег.*

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приседе, с заданием. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

- *Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнение с эспандером и эластичной резиной.

- *Упражнение для мышц туловища.*

Упражнения на формирование правильной осанки:

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад.

В положении лежа лицом вниз, прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами.

Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках -наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов).

Круговые движения туловищем.

В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений.

Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

- *Упражнения для мышц ног и таза.*

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, прыжки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.

Упражнения с гантелями. Бег, прыжки, приседания.

Упражнения со скакалкой и нейроскакалкой «Крувер».

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки на одной ноге используя скакалку «Крувер».

2. Подвижные и спортивные игры, игры на лыжах:

- Игры с мячом;
- Игры на внимание, сообразительность, координации;
- Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты;
- Игры с использованием лыж.

Специальная физическая подготовка

1. Имитация лыжных ходов

Имитационные упражнения классического лыжного хода:

- *Попеременный двухшажный.*

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и

двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) - одно отталкивание палкой на каждый шаг.

- *Одношажный ход.*

Одношажный ход на лыжах - один из самых быстрых видов передвижения, осуществляемых при лыжной ходьбе. Выполнение потребует ровной либо пологой поверхности и крепкой опоры для палок.

Существует два вида одношажного лыжного хода. Отличительные особенности состоят в чередовании работы рук и ног. В основном варианте руки выносятся вперед для отталкивания палками до начала работы ног. Затем начинается толчок нижними конечностями. Сразу после этого лыжник отталкивается руками.

Второй вариант - скоростной одношажный. Метод позволяет двигаться на 2-3 м/с быстрее, чем при обычном одношажном. Движения начинаются с толчка ноги. Затем палки выдвигаются вперед, после этого происходит скольжение на рабочей ноге. После прошедшего интервала времени осуществляется отталкивание от почвы с одновременной опорой на вторую нижнюю конечность. В соревнованиях этот вариант применяется на стартовой прямой для ускорения. Поэтому также называется стартовым.

2. Передвижение на лыжах.

3. Итоговое занятие.

Итоговое занятие предполагает сдачу контрольных норматив, помогает определить уровень физической подготовленности детей и степень усвоения учебного материала.

Рекомендуемые контрольные нормативы (тесты) для определения развития физических качеств для детей 5-7 лет:

- Быстрота - определяется временем пробегания 30 метров с высокого старта.

- Ловкость - выявляется по времени челночного бега (3×10 м) выполняемого с двумя поворотами, дистанция 30 метров.

- Гибкость - определяется с помощью теста. Стоя на скамейке, выполняется наклон туловища вперед, руки вниз, колени не сгибать или сидя на полу.

- Выносливость - определяется временем пробегания дистанции 150, 1000 метров высокого старта.

- Сила - определялась броском набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность, стоя в узкой стойке.

- Скоростно-силовые качества - метание мяча, отбивание мяча

Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта (теоретическая подготовка)

Теоретическая подготовка проходит в форме бесед, лекций, «пятиминуток», непосредственно на занятии, Таблица 7.

Примерный план теоретической подготовки

Таблица 7

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	История лыжного спорта	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Выпускники МАУ ДО СШ №2 города Тюмени. Лыжный инвентарь, правила ухода и хранения лыж. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Значение лыжных мазей. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
2	Техника безопасности на занятиях	Правила поведения и техника безопасности на занятиях

3	Роль физической культуры и спорта в жизни человека	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Краткая характеристика физических качеств, развитие волевых качеств личности.
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	<p>Основные способы передвижения.</p> <p>Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами.</p> <p>Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.</p> <p>Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.</p>

1.5. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- выработается устойчивый интерес к выбранному виду спорта, к регулярным занятиям лыжным спортом.

Метапредметные результаты:

-обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

-организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В области выбранного вида спорта:

-получение начальных знаний о лыжных гонках;

-умение отличать попеременные хода от одновременных;

-развитие общей физической подготовленности;

-умение передвигаться на лыжах

В области подвижных игр:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

РАЗДЕЛ № 2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график

Таблица 8

Минимальная наполняемость в группе	Максимальная наполняемость в группе	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю (раз)	Общее кол-во часов
6	15	36	2	2	72

Продолжительность учебных занятий составляет 9 месяцев.

Количество учебных недель - 36.

Всего академических часов - 72.

Наполняемость учебных групп от 6 человек до 15 человек.

Часовая продолжительность занятия составляет 1 академический час (45 минут).

Организация занятий осуществляется тренером-преподавателем, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

Наполняемость группы обусловлена спецификой возраста и соблюдением правил техники безопасности.

Физическая нагрузка на занятия определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, вариативностью предлагаемых заданий, а также с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Адрес проведения физкультурно-спортивных занятий:

- ул. Аккумуляторная, 15/1 СК «Нефтемаш»;
- ул. Широтная, 263 к1 Лыжная база ТЭЦ 2.

Физкультурно-спортивный инвентарь:

- Лыжи, лыжные палки, лыжное снаряжение (ботинки);
- Скакалки и нейроскакалки;
- Мячи теннисные, футбольный, волейбольный;
- Фишки, конусы;
- Балансировочные подушки;
- Массажёры.

Информационное обеспечение

- Сайт учреждения <https://dussh-2.ru/>, группа в Социальной сети Вконтакте https://vk.com/ssh_2ty;

- Видеозаписи: учебные и познавательные фильмы по лыжным гонкам, соревнованиям видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках.

Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, имеющие средне-специальное или высшее профессиональное образование.

2.3. Формы аттестации

- Педагогическое наблюдение.
- Выполнение контрольных нормативов

Виды контроля

- *Предварительный контроль или входной*

Проводится в начале учебного года. Предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований

учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

-Текущий контроль.

Предполагает постоянное отслеживание результативности отдельных этапов обучения, выявление недочетов.

-Тематический контроль.

Проводится в целях закрепления и обобщения объемной темы.

- Итоговый контроль.

Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебного плана, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Настоящая программа предполагает оценивание уровня сформированности компетенций, обучающихся по критериям, представленным в таблице.

Карта оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся

Таблица 9

Результаты обучения (показатели оценки)	Уровни сформированности компетенций, обучающихся /критерии оценки		
	Минимальный 3 балла (1-40%)	Базовый 4 балла (41-75%)	Повышенный 5 баллов (76-100%)
1.Объем усвоенного материала программы.	Усвоены отдельные аспекты программного материала.	Усвоена большая часть программного материала.	Усвоен весь объем программы.
2. Качество усвоения учебного материала	Слабо владеет теоретическим и практическим	Хорошо усвоена большая часть теоретического и	Программа освоена в полном объеме.

	материалом программы.	практического материала программы.	
3. Степень самостоятельности при выполнении заданий	Задания выполняются при непосредственном участии педагога дополнительного образования	Задания выполняются преимущественно самостоятельно	Задания выполняются полностью самостоятельно

2.4. Оценочные материалы

В таблице 10 и 11 приведены контрольные нормативы для определения физических качеств, с помощью которых определяется уровень освоения программы, динамика физического развития обучающихся.

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности детей 5-6 лет

Таблица 10

Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)	Бег на 150м (с)
Девочки	88-98	11-13	5-9	15	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	15	7.4-7.9	

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности детей 6-7 лет

Таблица 11

Физические качества	Средства определения физических качеств	Результат
---------------------	---	-----------

Скоростные	Бег на 30 м	М	6,0-6,9
		Д	6,2-7,1
Координационные	Бег челночный (3г 10м), с	М	9,2-10,3
		Д	8,9-7,7
Выносливость	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	М	2-4
		Д	-
Выносливость	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	М	6-15
		Д	4-11
Выносливость	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	М	7-17
		Д	4-11
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	М	+1-+7
		Д	+3-+9

Тест на выявление координационных способностей.

Координация - для определения координационных способностей использовали следующие контрольные упражнения:

- Лазанье по гимнастической стенке на время;
- Ловля мяча двумя руками- расстояние 1 м.

Для детей 5 лет используется тест, когда ребёнок должен поймать мяч, отскочивший от пола 5 раз из 5.

Для детей 6 -7 лет используются два предыдущих теста и следующий тест, когда ребёнок отводит вперёд правую руку и назад левую ногу.

Оценка координационных способностей производилась по пятибалльной шкале:

5 баллов - быстрое, одновременное выполнение упражнения в пространстве и во времени, сохраняя правильное направление, амплитуду движения, траекторию полета, точность воспроизведения движения

Педагогический контроль.

Важным звеном управления подготовкой обучающихся, является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. С помощью педагогического контроля или наблюдения определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Педагогический контроль-это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Также наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Беседа. Беседа является одним из главных методов педагогической диагностики. Беседа может стать важным способом в изучении интеллектуальной и личностной сфер ребёнка, его индивидуальных особенностей, существующих у него проблем. Этой цели может служить беседа, как с самим ребёнком, так и с взрослыми, входящими в его окружение. Отличие беседы от обычного разговора состоит в том, что содержание её разворачивается вокруг узкой темы, значимой для ребёнка и взрослого. Ребёнок выступает в роли отвечающего на вопросы, а взрослый в роли задающего вопросы. В связи с этим метод беседы имеет недостатки, а именно: слабость анализа и синтеза информации ребёнком; недостаточность рефлексивных способностей; утомляемость и невнимательность; сложность вербализации переживаний.

Анкетирование родителей.

Анкетирование дает возможность выявить степень влияния коллектива на личность и личности на коллектив, позиции детей в коллективе и степень их значимости в нем. Анкеты могут быть анонимными и именованными.

2.5. Методические материалы

При разработке программы учитываются ведущие принципы образования:

1. *Принцип систематичности.* Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

2. *Принцип индивидуальности* - предполагает учет индивидуальных особенностей.

3. *Принцип развивающей направленности* - при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т. е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент уровень умений и навыков, а опережает его.

4. *Принцип воспитывающей направленности* - в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. *Принцип оздоровительной направленности и физического воспитания* - предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

6. *Принцип сознательности* - основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание сути производимого ими того или иного движения.

7. *Принцип наглядности* - заключается в создании у обучающегося при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. *Принцип доступности* - предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно

прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Особенности организации образовательного процесса.

Учебно-тренировочные занятия проводятся очно, согласно утвержденного расписания и учебного плана.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

На занятиях применяется игровой метод. Помимо игровых заданий, подвижных игр, используются элементы спортивных игр по упрощенным правилам.

Особое внимание уделяется соблюдению технике безопасности, по правилам поведения при занятиях лыжными гонками (Приложение 3);

Методы обучения:

1. Словесные методы направлены на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед обучающимися двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2. Наглядные методы - это методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

3. Практические методы - методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения

и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

4. Игровые методы - методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости. Продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида спорта, совершенствуют свою координацию.

Педагогические технологии.

В процессе реализации Программы используются:

- *Технология индивидуального обучения.* Главным достоинством технологии индивидуального обучения является то, что оно позволяет адаптировать содержание, методы, формы, дозировку упражнений к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, следить за его продвижением в обучении, вносить необходимую коррекцию.

- *Технология группового обучения.* Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе:

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах;
- групповая работа на принципах дифференциации.

Групповая технология складывается из следующих элементов:

- постановка учебной задачи и инструктаж о ходе работы;
- планирование работы в группах;
- индивидуальное выполнение задания;
- обсуждение результатов;
- сообщение о результатах;
- подведение итогов, общий вывод о достижениях.

- *Технология развивающего обучения.* Технология развивающего обучения направлена на целостное гармоничное развитие личности, где проявляется вся совокупность ее качеств.

Развивающее обучение ориентировано на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучающийся может выполнить с помощью тренера-преподавателя.

- *Технология дифференцированного обучения.* Позволяет учитывать индивидуальные особенности, возможности и способности детей

- *Технология игровой деятельности.* Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

- *Коммуникативная технология обучения.* Сущность коммуникативных технологий - в создании ситуации комфортного и безопасного личностно-значимого общения, и взаимодействия, на основе которой происходят все процессы обучения/понимания/усвоения.

- *Здоровьесберегающая технология:*

- условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

-необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая образовательная технология - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)

Алгоритм учебного занятия.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из перечисленных частей имеет свою цель и задачи.

- *Подготовительная часть занятия.*

Подготовительная часть занятий состоит из 2-х частей - основной и специальной.

В основной части повышается общая работоспособность организма с помощью упражнений, активизирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В специальной части происходит «двигательная настройка» на предстоящую работу в соответствии с содержанием основной части занятия.

Цель - подготовка организма обучающихся к решению задач основной части занятия.

Задачи подготовительной части:

1) организация группы, сообщение цели и задач занятия, проверка спортивного инвентаря, привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, освоение строевых навыков, улучшение осанки;

2) усиление обмена вещества и вегетативных функций организма, обеспечение оптимальной эластичности мышц и суставов двигательного аппарата;

3) специальная подготовка в соответствии с предстоящим содержанием занятия.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

- *Основная часть занятия.*

Цель - обучение технике упражнений через формирование специальных знаний, а также развитие физических качеств и двигательных способностей.

Задачи основной части:

- 1) улучшение деятельности функциональных систем организма, повышение уровня физического развития и подготовки, обучающихся к физическим нагрузкам;
- 2) овладение техникой изучаемых видов упражнений, развитие физических качеств и двигательных способностей;
- 3) морально-волевая подготовка.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;

- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Используются следующие методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся могли проявлять большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

- *Заключительная часть занятия.*

Цель - приведение организма обучающихся в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Задачи заключительной части:

- 1) Способствовать снижению деятельности органов дыхания, кровообращения, снизить мышечное напряжение, обеспечить переход к иной деятельности или отдыху;
- 2) Подведение итогов занятия и оценка деятельности обучающихся;
- 3) Определить содержание домашнего задания, организованно покинуть место проведения занятия;
- 4) работа со спортивным инвентарем (чистка, уборка на хранение).

Средствами для решения этих задач являются:

- а) упражнения на внимание;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;

г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

а) равномерный;

б) повторный;

в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

Дидактические материалы:

- Комплексы упражнений для детей 5-7 лет (Приложение 1);
- Упражнения на расслабление и релаксацию (Приложение 2);
- Конспекты учебно-тренировочных занятий (Приложение 3);
- Подвижные игры в бесснежное время (Приложение 4);
- Упражнения и игры для обучения ходьбе на лыжах (Приложение 5);
- Комплексы упражнений по ОФП (Приложение 6);
- Инструкция по правилам поведения и технике безопасности при занятиях лыжными гонками (Приложение 7);
- Комплекс нормативов ВСК ГТО I ступень (Приложение 8);
- Дневник самоконтроля (Приложение 9);
- Анкета для родителей (Приложение 10).

2.6. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и Плана мероприятий по ее реализации в 2021-2025 гг., а также Программы воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 города Тюмени на 2021-2023 гг. от 31.03.2021 г.

Воспитательная работа с детьми 5-7 лет, прежде всего, направлена на создание условий для адаптации и социализации в коллективе, воспитании

гражданственности и любви к Родине, нравственности, формировании высоких моральных качеств, самореализации.

Воспитательная работа ориентирует детей на признание и принятие абсолютных ценностей: Человек, Семья, Отечество, Труд, Знания, Здоровье, Культура, Мир, Земля.

Принципы воспитательной работы:

1. *Принцип системности.* Предполагает разработку и проведение взаимосвязанных плановых мероприятий на постоянной основе.

2. *Принцип аксиологичности* (ценностной ориентации) включает формирование у детей и молодежи мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважения к личности, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

3. *Принцип легитимности* - воспитательная и профилактическая деятельность должна соответствовать законодательству Российской Федерации и нормам международного права, а также соблюдение требований и рекомендаций по применяемым материалам с учетом возрастных особенностей целевой аудитории.

4. *Принцип комплексности.* Предполагает согласованность воздействия различных социальных институтов и специалистов различных профессий (тренерский состав, психологи, врачи, социальные педагоги и работники, работники комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, инспекторы по делам несовершеннолетних, специалистов УФСКН и др.).

5. *Принцип активной позиции.* Главным для педагогов становится не решить проблемы за ребенка, а научить его решать проблемы самостоятельно, создать условия для личностного становления.

В таблице 7 «Календарный план воспитательной работы» отражены основные воспитательные мероприятия. Их цель и форма проведения.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 12

Месяц	Воспитательное мероприятие	Цель	Форма проведения
Октябрь	«Давай знакомиться»	Социализация в коллективе	Игра на сплочение коллектива
	«Позволь другому быть другим»	Воспитывать уважительное отношение к представителям всех национальностей.	Тренинг
Ноябрь	«Моя семья»	Ценностное отношение к семье.	Беседа
Декабрь	«Соблюдаем правила дорожного движения»	Соблюдение ПДД	Конкурс рисунков
Февраль	«День защитника отечества»	Воспитание патриотических чувств. Уважения и любви к Родине	Беседа
Март	«Красный, желтый, зеленый»	Соблюдение ПДД	Викторина
Апрель	«В здоровом теле - здоровый дух»	Воспитание навыков ЗОЖ	Беседа
Май	«Не гаснет памяти свеча»	Воспитание патриотических чувств. Уважения и любви к Родине.	Беседа

Работа с родителями.

Организация работы с родителями - одно из приоритетных направлений воспитательной работы.

Формы работы с родителями:

- общешкольный «Совет родителей»;

Родительский совет - состоит из родителей, занимающихся (обучающихся). Совет выражает заказ со стороны родителей и несовершеннолетних, определяет основные направления воспитательной работы и ключевые мероприятия, вносит предложения по совершенствованию воспитательной работы в спортивной школе.

- групповые родительские собрания;

- родительские чаты;

- индивидуальные беседы и консультации;

- использование наглядной агитации (информационные стенды);

- сайт учреждения, страницы в социальных сетях;

- анкетирование родителей;

- индивидуальная работа;

- организация совместных физкультурных мероприятий.

2.7. Факторы риска

В процессе реализации Программы могут возникнуть различные трудности, которые могут повлиять на уровень освоения и выполнения Программы. Поэтому необходимо предвидеть степень вероятности риска и предусмотреть пути его устранения. Наличие фактора риска дает новые возможности для реализации Программы, и в то же время «закрываются» запланированные мероприятия.

В *Таблице 8* показаны возможные сбои в работе и пути их устранения.

Причины риска:

- Непредвиденные обстоятельства (карантин);

- Случайные ситуации;

- Аварийные ситуации или чрезвычайные ситуации природного характера (сильный ветер, дождь);

- Сознательное противодействие, это нежелание детей участвовать в предложенных мероприятиях.

Виды рисков:

– Известные. Случаи, которые можно предвидеть и заранее предусмотреть пути устранения, например - нежелание участвовать в мероприятии. Вариативность мероприятий.

– Неизвестные. Возникают неожиданно.

– Внутренние (человеческий фактор, взаимодействие в коллективе, неквалифицированная работа кадров, поломка инвентаря).

– Внешние. Независящие от нас. Внешними рисками будут считаться те, которые не связаны непосредственно с учреждением, а наступают в результате изменений, произошедших во внешней среде, например, в законодательстве, политике страны и т.д.

Факторы риска и пути их устранения

Таблица 13

<i>№</i>	<i>Сбои</i>	<i>Способ устранения</i>
1	Отмена занятий: - Карантин - Активированные дни	-Выполнение заданий по ОФП в домашних условиях с применением дистанционного обучения.
2	Травматизм	-Проведение инструктажей по технике безопасности. -Исключение травмоопасных предметов и ситуаций.
3	Возникновение чрезвычайные ситуации	-Эвакуация детей в случаи возникновения ЧС.

		-Отработка с сотрудниками действий при эвакуации детей. -Замена мероприятий.
4	Пассивность детей на занятии, низкая самооценка, неуверенность в себе	-Личностно-ориентированный подход. -Создание ситуации успеха.
5	Непринятие коллективом, межличностные конфликты	-Игры на сплочение коллектива. -Беседы с родителями.
6	Усталость детей	-Чередование видов деятельности: игровой деятельности со спортивной. -Минуты отдыха.
7	Ухудшение самочувствия детей (признаки ОРВИ)	-Незамедлительная изоляция. -Обработка помещения дезрастворами.

2.8. Список используемой литературы

1. Аверина И.Е., Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2005.

2. Дик Н.Ф., Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. - Ростов н/Д: Феникс, 2005

3. Кожухова Н.Н., Л.А.Рыжкова, М.М.Борисова Теория и программа физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

4. Ковязин В. М., Потапов В. Н., Субботин В. Я. Программа тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учебное пособие ч. 2. / Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников–гонщиков 15–18 лет (юноши, юниоры). Тюмень: Изд–во Тюменского государственного университета, 1998. – 174 с.

5. Курамшин, Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств / Ю. Ф. Курамшин. – СПб.: СПбГАФК, 1998. – 435 с.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. - 2-е изд. СПб.: «Корона принт», 2004.
7. Муравьев В.А., Н.Н. Назарова Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста: Методическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2004.
8. Милюкова И.В., Т.А. Евдокимова Гимнастика для детей. - М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2004.
9. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.И.Амарян, В.А. Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004.
10. Раменская, Т. И., Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие. –2–е изд., испр. И доп. / Т. И. Раменская. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
11. Раменская, Т. И., Теория и программа избранного вида спорта (лыжные гонки): рабочая программа дисциплины ФГОС ВПО Третьего поколения/ Т. И. Раменская.
 - а. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2005.
 - б. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
12. Физиология развития ребенка / Под ред. М.М. Безруких, Д.А.Фарбер. - М.: Изд-во «Образование от А до Я», 2000. - 319 с.
13. Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Ю.Н. Вавилов, Н.А. Фомин. М.: Физкультура и спорт, 1991.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
15. Возрастная физиология: учеб. пособ. для студентов. М.:

СпортАкадемПресс, 2001. 444 с.

16. Гаскил С., Беговые лыжи для всех. Издательство Тулома, 2012 год, 192с.

17. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. М., 2004.

18. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев, М.: Наука, 1989.

19. Жданкина Е. Ф., Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с.

20. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. Изд. 2-е. М.: Физкультура и спорт, 1979.

21. Зимкин, Н.В. Физиология человека / Н.В. Зимкин. М.: Наука, 1987.

22. Иванова В. Н., Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах : учебное пособие / В.Н. Иванова, О.П. Дитятев, А.В. Блажко. – Барнаул: Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России. – 104 с.

23. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 480 с.

24. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма / А.П. Лаптев // ФКиС. 1989. № 8.

25. Лесгафт, П.Ф. Система физического воспитания / П.Ф. Лесгафт. М., 1999.

26. Лисовский, А.Ф. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности: учебное пособие / А.Ф. Лисовский. Малаховка, 1996. 90 с.

27. Лях, В.М. Координационные способности школьников / В.М. Лях. Минск: Полымя, 1989.

28. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. М.: Физкультура и спорт, 1977.

29. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. М., 1991.

30. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Обучение классическим лыжным ходам. Учебно-методические пособие. Издательство Спорт. 2016. - 216с.
31. Михайлов, К.В. Методы спортивной подготовки / К.В. Михайлов. Киев, 1981.
32. Обухова, Л.Ф. Детская психология / Л.Ф. Обухова. М., 1995.
33. Плохой В.Н., Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : Спорт, 2018. – 280с.
34. Раменская Т. И., Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. Т.И. Раменская - Издательство СпортАкадемПресс, 2004. - 204с.
35. Раменская Т.И., Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.: Физическая культура, 2005. - 320 с.
36. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 144 с.
37. Сергеев Г. А., Мурашко Е. В., и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 2-е изд. Издательский центр «Академия», 2013. -176 с.
38. Слимейкер Р., Браунинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство Тулома, 2007.-328 с.
39. Смирнов Г.А., Все российские звезды мировой лыжни [Текст] / Г.А. Смирнов. - [Изд. 2-е, испр. и доп.]. - Москва : А-Тритона, 2011. - 158.
40. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. М.: Терра-Спорт, 2003. 176 с.
41. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Издательство Тулома, 2006. - 160 с.

ПРИМЕРЫ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛЕ

№	Название	Описание упражнения
1	«Перекаты»	И.П. сидя на фитболе, руки вверх. <i>Выполнение:</i> перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15-20 сек)
2	«Часики»	И.П. сидя на фитболе, руки на пояс. <i>Выполнение:</i> 1-наклон влево; 2-И.П.; 3-наклон вправо; 4 – И.П. (6-8 повторений)
3	«Буратино»	И.П. сидя на фитболе, руки на бёдра. <i>Выполнение:</i> медленно поворачивая голову, описать носом полукруг от правого плеча к левому и наоборот. 1,3-поворот головы вправо; 2,4- поворот головы влево (4 повторения)
4	«Незнайка»	И.П. сидя на фитболе, руки опустить. <i>Выполнение:</i> руки медленно скользят вдоль мяча. 1-2 – подъём плеч; 3-4 – отпускание плеч (6-8 повторений)
5	«Ленивец»	И.П. сед на пятках перед мячом, руки на мяч одна ладонь на другую, подбородок на ладони. <i>Выполнение:</i> покачивание на мяче вперед-назад (15-20 сек)
6	«Силач»	И.П. сед на пятках, мяч в руках. <i>Выполнение:</i> 1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2- И.П. (6-8 повторений)
7	«Черепашка»	И.П. лежа животом на мяче, опора на стопы и ладони. <i>Выполнение:</i> 1- медленно поднять левую ногу; 2-И.П.; 3-правую; 4-И.П. (6-8 повторений)
8	«Весы»	И.П. лежа животом на мяче, опора на стопы и ладони. <i>Выполнение:</i> медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподняты (6-8 повторений)
9	«Посмотри на ладошки»	И.П. лежа спиной на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях. <i>Выполнение:</i> 1-поднять руки; 2-посмотреть на ладони; 3-опустить руки; 4-И.П. (6-8 повторений)
10	«Мячики»	И.П. сидя на мяче, руки опустить. <i>Выполнение:</i> легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук. 1-в стороны; 2-вверх – с хлопком; 3-подъем левого колена, руки в стороны; 4-подъем правого колена, руки вверх-с хлопком (4-6 повторений)

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ПОДУШКЕ

№	Название	Описание упражнения	Сторона подушки
1	«Закрытыми глазами»	Стоять на подушке 8 счётов с разным положением рук (в стороны, вверх, сзади полочкой и т. д., закрыв глаза.	массажной стороной

2	«Ласточка»	Зайти на подушку поочередно правой и левой ногой, свободная нога на весу. - поднять колено; - прямую ногу в сторону; - прямую ногу вперед, - прямую ногу назад (ласточка). (По 4 раза с каждой ноги)	массажной стороной
3	«Повороты»	Встать на подушку, повернуться вокруг себя, переступанием, сойти на пол. (повторить по 2-4 раза в каждую сторону).	массажной стороной
4	«Наклоны вперед»	И. п. – о. с. на подушке, 1- наклон вперед, коснуться руками подушки, 2 – и. п. (4 – 6 раз).	массажной стороной
5	«Приседания в парах»	И. п. – дети стоят парами каждый на своей подушке на расстоянии вытянутой руки друг от друга, взявшись за руки. 1 – приседание, не расцепляя рук, сохраняя равновесие, 2 – и. п. – 10 раз.	массажной стороной
6	«Складочка сидя на подушке»	И. п. – сидя на подушке, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях: - 1- согнуть колени, привести к груди, 2 - и. п. (4 - 6 раз).	гладкой стороной
7	«Велосипед на подушке»	И. п. – сидя на подушке, руки в упоре сзади, «велосипед» 1-8 раз (3 – 4 повтора)	гладкой стороной
8	«Выпрямление ног сидя на подушке»	И. п. – сидя на подушке, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги под углом 45 гр., 2 – и. п. (4 – 6 раз).	гладкой стороной
9	«Ножницы»	И. п. – сидя на подушке, руки в упоре сзади на полу, 1-8 – режущие движения прямыми ногами с оттянутыми носками. (4-6 раз).	гладкой стороной
10	«Сидя на подушке на одной руке»	И. п. – сидя на подушке, руки в упоре сзади, ноги на весу. 1 - руку вверх, ноги на весу, 2 – и. п., 3 – другую руку вверх, 4 – и. п. (6 раз).	гладкой стороной

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БАЛАНСИРОВОЧНЫМИ ПОДУШКАМИ

«Веселая перемена». Цель игры: развитие чувства равновесия, массаж стоп, тренировка кардио-респираторной выносливости, навыка ориентировки в пространстве. Дети встают в рассыпную по залу, каждый перед своей балансировочной подушкой. С началом музыки – перемещения по залу бегом,

подскоками, прыжками, галопом. Когда музыка прекращается, все быстро бегут к своей подушке, встают на нее, удерживая равновесие, закрыв глаза.

«Выше ноги от земли». Цель игры: развитие ориентировки в пространстве, тренировка кардиореспираторной выносливости, массаж стоп. Раскладываются по периметру площадки подушки меньшим количеством, чем участники. Выбирается «ловишка». Он осаливает детей, которые не успели встать на подушку.

«Кто лишний»? Цель игры: воспитание быстроты реакции, внимательности, ловкости, массаж стоп. Подушки раскладываются по кругу кол-вом на 1 меньше количества детей. Дается сигнал или включается музыка, дети бегают по кругу. По сигналу или после прекращения музыки дети пытаются встать на подушки. Участник, не успевший занять свободную подушку, выходит из игры. Еще одна подушка убирается, игра повторяется. В итоге остается 1 подушка и 2 игрока. Из них выявляется победитель.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА НЕЙРОСКАКАЛКЕ «КРУВЕР»

№	Название	Описание упражнения
1	«Прыжки на месте»	Прыжки на правую, левую ногу.
2	«С закрытыми глазами»	Прыжки на правую, левую ногу с закрытыми глазами.
3	«Прыжки в движении»	Прыжки на правую, левую ногу по кругу.
4	«Прыжки на месте с предметом»	Прыжки на правую, левую ногу с подбрасыванием и ловлей небольшого предмета (н-р теннисный мяч).
5	«Прыжки в ритм»	Прыжки на правую, левую ногу с продвижением вперед. Под музыку, под счет, в ритм метронома.

6	«Прыжки с речевым сопровождением»	Прыжки на правую, левую ногу с воспроизведением устной речи (стихотворения, дней недели, месяцев и т.д.).
7	«Прыжки в парах с мячом»	Прыжки на правую, левую ногу с перекидыванием мяча друг другу.
8	«Кто быстрее»	Догонялки со скакалкой, прыжки на правую, левую ногу по кругу.
9	«Кто дольше»	Прыжки на правую, левую ногу.
10	«Эстафета со скакалкой»	Прыжки на правую, левую ногу с применением дополнительных средств.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И РЕЛАКСАЦИЮ

«Птички». Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту: Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю,
Ножками потрясу
И усталость сниму.

«Загораем». Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем,
Выше руки поднимаем,
Держим, держим, напрягаем...
Загорели! Опускаем!

«Воздушные шарики». Представьте себе, что все вы – воздушные

шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик, ласкает шарик Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака». Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако (пауза - поглаживание детей). Гладит, поглаживает Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Снежная баба». Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

КОНСПЕКТЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Примерные планы – конспекты занятий по лыжной подготовке для детей 5-7 ЛЕТ

Этап «Стартовый»

Тема: Ознакомление детей со способами передвижения на лыжах и имитацией лыжного хода.

Задачи:

1. Познакомить детей со способами передвижения на лыжах и имитацией классического хода.
2. Развивать быстроту движений, ловкость, равновесие.
3. Побуждать у детей интерес к занятию лыжным спортом.

Инвентарь: 15 пар лыжных палок.

Место занятий: спортплощадка, лыжная база.

Часть занятия	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I	Вводно-подготовительная часть	5	
	1. Построение, приветствие.	1	Рассказать интересный факт из лыжного спорта.
	2. Задачи на занятие.	1	Обучение одновременному двухшажному ходу.
	3. Тему нашего занятия вы должны определить сами. <i>По лесу лыжники бегут</i> <i>Между деревьями, кустами.</i> <i>Как называют тот маршрут,</i> <i>Везде помеченный флажками?</i> (лыжная трасса или лыжня) Ребята, как подготовить наш организм к нагрузкам? Что нужно сделать? (ответы детей)	3	Рассмотрение картинок и видео. Знакомство детей с лыжными ходами. Что общего и чем отличаются лыжные трассы? Сегодня, я предлагаю разучить упражнения, которые помогут вам быстро и правильно научиться передвигаться на лыжах.
II	Подготовительная часть	5	

	<p>4. ОРУ. СБУ.</p> <p>Обычная ходьба</p> <p>Ходьба на носках.</p> <p>Ходьба на пятках.</p> <p>Ходьба с выполнением пальчиковой гимнастики.</p> <p>Подскоки.</p> <p>Боковой галоп (правым и левым боком)</p> <p>Бег в медленном темпе.</p> <p>Бег змейкой.</p> <p>Перестроение в две колонны.</p> <p>Разминка под музыку с лыжной палкой (выполнение упражнений)</p>	5	Наблюдение за качественным выполнением заданий
III	Основная часть	30	
	<p>5. Имитационные упражнения, стоя на месте.</p> <p>1.Стойка лыжника</p> <p>2.Упражнение «Маятник»</p> <p>3.Упражнение с гимнастическими палками в паре «Двигатель».</p> <p>4. Упражнение, стоя на месте «Вперед-Назад»</p> <p>стоя на одной ноге, сохраняя равновесие</p> <p>маховые движение вперед-назад ногой (имитируя толчок)</p> <p>руки двигаются параллельно (маятникообразно)</p> <p>кисти поднимаются до уровня плеча, проходят около колена, происходит смена рук.</p> <p>5. Упражнение в движении «Шире шаг» (шаговая имитация)</p>	15	<p>1) ступни параллельны;</p> <p>ноги полусогнуты;</p> <p>туловище наклонено вперед;</p> <p>масса тела распределена на передние части стоп;</p> <p>руки опущены и расслаблены.</p> <p>2) ступни параллельны, ноги полусогнуты;</p> <p>туловище наклонено вперед, масса тела распределена на передние части стоп;</p> <p>руки двигаются параллельно (маятникообразно);</p> <p>кисти поднимаются до уровня плеча, проходят около колена, происходит смена рук</p> <p>3) ступни параллельны, ноги полусогнуты;</p>

	<p>ходьба широким шагом с сохранением посадки;</p> <p>размашистая, попеременная работа рук.</p>		<p>туловище наклонено вперед, масса тела распределена на передние части стоп;</p> <p>согласованная работа рук с гимнастическими палками в паре</p>
	<p>6. Работа группами по станциям</p> <p>Прыжки многоскоки стоя на месте</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания</p> <p>Шаговая имитация попеременного хода (нестандартное оборудование)</p>	5	<p>Дети делятся на группы.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнения, работы рук и ног, за разноименностью их работы, в некоторых упражнениях делать акцент на перенос центра тяжести массы тела с ноги на ногу и на отталкивание ногами.</p>
	<p>Подвижная игра «Веселый лыжник»</p> <p>Для проведения игры по кругу ставятся планшеты (с изображением лыжни). Участники игры располагаются вокруг планшетов. Водящий, выбранный считалкой, находится в центре круга, дети произносят слова: «Ты, (имя) не зевай, на лыжню скорей вставай!» После этих слов все участники подскоками или боковым галопом движутся по кругу. С окончанием музыки все останавливаются, и каждый старается быстрее занять лыжню.</p>	10	<p>Правила игры:</p> <p>-игроки встают на лыжню только по сигналу (или по окончании музыки);</p> <p>-двигаться по кругу, составленному из планшетов с импровизированной лыжней с наружной стороны. Ребенок, оставшийся без лыжни, становится водящим.</p> <p>Подводится итог игры, (наклеивается картинка)</p>
IV	Заключительная	5	
	8. Стретчинг, упр. расслабление «Загораем» (Приложение 5)	3	Упражнение на расслабление в зале на ковриках. Дыхание спокойное, ровное.
	9. Построение. Итог занятия.	1	Процесс анализа вопросы по итогу проведенного занятия, проверка выбранного наглядного материала, сравнение, выявления причин разного выбора и словесные комментарии.
	10. Домашнее задание.	1	Упражнения со скакалкой. Заполнение дневника самоконтроля.

Этап «Ознакомительный»

Тема: Обучение попеременному двухшажному ходу.

Задачи:

1. Выработка равновесия на скользящей опоре.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие общей выносливости.

Инвентарь: 15 пар лыж, ботинок и палок.

Место занятий: лыжная база, учебная лыжня.

Часть занятия	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I	Вводно-подготовительная часть	7	
	1. Построение, приветствие.	1	Рассказать интересный факт из лыжного спорта.
	2. Задачи на занятие.	1	Обучение одновременному двухшажному ходу.
	3. Беседа на тему «Техника попеременного двухшажного хода».	5	Рассказ, показ. Лаконичный, короткий.
II	Подготовительная часть	3	
	4. ОРУ на все крупные группы мышц.	3	
	<p>ОРУ на месте:</p> <p>И.п.: стойка ноги врозь, руки вниз.</p> <p>1 – руки в стороны.</p> <p>2 – руки вверх,</p> <p>3 – руки в стороны,</p> <p>4 – и.п.</p>	5-6 раз	Дыхание произвольное, на счет 2 потянуться за кистями, посмотреть вверх
	<p>И.п.: стойка ноги врозь, руки перед грудью.</p> <p>1 – поворот туловищем вправо,</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – поворот туловищем влево,</p>	5-6 раз	Дыхание произвольное, амплитуда при повороте большая

	4 – и.п.		
	И.п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вверх. 1 – поворот направо на живот, 2 – и.п. 3 – поворот налево на живот, 4 – и.п.	5-6 раз	Дыхание произвольное, при повороте напрягать мышцы рук и ног
	И.п.: стойка ноги врозь, руки вниз. 1,3 – наклон туловища вперед 2,4 – и.п.	4-5 раз	И.п. – вдох, при наклоне - выдох 1, 3 – касаемся руками пола, ноги не сгибаем
	И.п.: о.с., руки вниз, 1,3 – присед, руки вперед 2,4 – и.п.	10-15 раз	И.п. – вдох, присед – выдох 1, 3 – пятки от пола не отрывать
	И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища 1, 3 – руки тянем к коленям, отрывая от пола голову и плечи, 2, 4 – и.п.	8-10 раз	И.п. – вдох, скручивание – выдох
	И.п.: лежа на животе, руки вверх 1, 3 – поднимаем руки и ноги вверх, 2, 4 – и.п.	8-10 раз	И.п. - носки натянуты И.п. – вдох, 1,3 – выдох
	И.п.: о.с., руки вниз, 1 - прыжок - ноги врозь, хлопок над головой, 2 - и.п.	3 подхода	Десять прыжков, чередуя с ходьбой на месте
III	Основная часть	30	
	5.Ходьба на лыжах 500 м.	5	На учебной лыжне по пересеченной местности. В колонну по одному. Можно обгонять. Совершенствовать способы передвижения, спусков, подъёмов.

	<p>6.Обучение технике попеременного двухшажного классического хода (ПДКХ)</p> <p>На месте: И.п. – стойка лыжника.</p> <p>1) Принятие и.п.</p> <p>2) И.п. попеременная работа рук</p> <p>3) Из и.п. отставляем ногу назад, потом возвращаемся в и.п.</p> <p>4). Из и.п. отставляем ногу назад и выносим руку вперед и возвращаемся в и.п.</p> <p>5) Из и.п. шаг вперед и приставить ногу, отведенную назад, отвести ногу назад и вернуться в и.п.</p> <p>6) Из и.п. шаг вперед и приставить ногу, отведенную назад, отвезти ногу назад и вернуться в и.п. (с работой рук)</p> <p>7) Из и.п. прыжок вперед и вернуться в и.п.</p> <p>В движении:</p> <p>1) Из и.п. шаг вперед после чего приставить заднюю ногу.</p> <p>2) Из и.п. шаг вперед с выносом руки после чего принять и.п. и выполнить отталкивание и вынос другой ногой и рукой</p> <p>3) Из и.п. прыжок вперед после чего приставить заднюю ногу.</p> <p>4) Из и.п. прыжок вперед с выносом руки после чего принять и.п. и выполнить отталкивание и вынос другой ногой и рукой.</p> <p>5) Скоростной вариант попеременного двухшажного классического хода</p>	<p>15</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения, работы рук и ног, за разноименностью их работы, в некоторых упражнениях делать акцент на перенос центра тяжести массы тела с ноги на ногу и на отталкивание ногами.</p> <p>Частые ошибки: одноименная работа рук и ног, нет доталкивания рукой, кисть не раскрывается, вынос руки вперед не на уровне глаз, выпады не на нужную длину, разворот стопы отталкивающейся ноги, слишком высокая посадка.</p> <p>Один раз на левую ногу и один раз на правую.</p> <p>Разноименная работа рук и ног.</p>
	<p>7. Игры на лыжах.</p>	<p>10</p>	<p>«Самокат». Отрезок лыжни в 10 - 20 метров каждый участник игры должен преодолеть без палок,</p>

			отталкиваясь только одной ногой, как на самокате. Выигрывают те, кто на установленном отрезке сделает меньше отталкиваний. Снять, обтереть, поставить в станок инвентарь
IV	Заключительная	5	
	8. Стретчинг, упр. расслабление «Медузы» (Приложение 5)	3	Упражнение на расслабление в зале на ковриках. Дыхание спокойное, ровное.
	9. Построение. Итог занятия.	1	Отметить ошибки в технике. Отметить победителя в игре «Самокат»
	10. Домашнее задание.	1	Упражнения с балансирующей подушкой. Заполнение дневника самоконтроля.

Этап «Основной»

Тема: Совершенствование спусков и подъёмов.

Задачи:

1. Совершенствование спусков в различных стойках, подъёма «лесенкой» «ёлочкой».
2. Совершенствование равновесия на скользящей опоре.
3. Развитие ловкости.


Инвентарь: 15 пар лыж, лыжных ботинок и палок.

Место занятий: учебная лыжня, лыжная база

Часть занятия	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I	Вводно-подготовительная часть	7	
	1. Построение, приветствие.	1	Рассказать интересный факт из лыжного спорта.
	2. Задачи на занятие.	1	
	3. Беседа на тему «ВФСК ГТО история и важность для здоровья»	5	Рассказ, показ презентации.
II	Подготовительная часть	8	

	4. ОРУ на все крупные группы мышц.	3	
	5. Ходьба на лыжах на 300м.	5	В колонну по одному, дистанция 5 м.
III	Основная часть	25	
	6. Спуск с переходом на параллельную лыжню. И.п.: основная стойка. Начав спуск, перенести массу тела на левую ногу, спокойным движением поднять правую лыжу вверх параллельно склону и переставить в сторону на полшага на проходящую справа лыжню. Мягким движением перенести массу тела на отставленную правую лыжу и не спеша приставить вторую лыжу. То же, но переход на левую лыжню.	5	Подняв лыжу, не спешите её переставлять; убедитесь в надежности равновесия. Упражнение развивает равновесие на скользящей лыже, формирует навык переноса массы тела с лыжи на лыжу.
	7. Поворот переступанием после выката со склона. И.п.: высокая стойка. Начав спуск. До выката на равнину выполнить 2-3 подъёма носков лыж. После выката сделать быстрое и глубокое подседание на опорной ноге, наклонить туловище вперёд, поднятую лыжу переставить носком в сторону поворота и перенести на неё массу тела.	5	Отталкиваясь опорной ногой, сделать 3-4 шага в повороте переступанием. Во время поворота наклонить туловище вперёд, вынести кисти рук с палками вперёд (кольцами назад) и после переступания оттолкнуться палками (см. рис.). Упражнение развивает равновесие на одной лыже, согласованность работы рук и ног, увеличивает скорость движения.
	8. Подъём «лесенкой» Встаньте боком к склону. Лыжи параллельно одна другой. Переставьте ближнюю к склону лыжу на полшага в сторону. Перенесите на неё тяжесть тела. Вторую лыжу аккуратно поставьте рядом и упритесь внутренним ребром, перенесите на неё тяжесть тела.	5	Палки помогают в упорах одновременно-переменно (во время опоры обеими лыжами о снег – одновременное; во время переноса ноги – упор нижней палкой). (Повторить 5 раз).



	9.Подъём «ёлочкой». Движения лыжами и палками такие же, как при подъёме «полуёлочкой», но при этом носки обеих лыж разводятся и обе лыжи ставятся на внутренние рёбра, что увеличивает сцепление их со снегом и не позволяет скатываться.	5 	Применяется на крутых склонах (до 35°), когда другие способы бессильны. С увеличением крутизны склона увеличивайте угол разведения лыж и наклона туловища вперёд. Важное значение имеет постоянная опора на палки, которые ставятся сзади лыж. (Повторить 5 раз).
	10.Подвижная игра. «Кто самый ловкий?».	5	На пологом склоне устанавливаются 5 ворот из лыжных палок. Скатываясь под уклон, надо проехать под всеми воротами, не задев их.
Ш	Заключительная	5	Снять лыжи, очистить с них снег и поставить в хранилище
	11. Стретчинг, упр. расслабление на фитболе в зале.	3	Без резких движений.
	12.Итоги занятия.	1	Отметить самого ловкого.
	13. Домашнее задание.	1	Гантельная гимнастика. Повторить спуски, подъемы, одновременный двухшажный ход. Водные процедуры. Закаливание

Этап «Итоговый»

Тема: Совершенствование техники одновременного и попеременного лыжных ходов.

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств: силы, координации, общей выносливости.
2. Совершенствование равновесия на скользящей опоре.

Инвентарь: гимнастические скамейки – 2 шт., резиновый эспандер – 2 шт., шведская стенка, карандаши – 10 шт., свисток, секундомер, коврики, карточки с заданием 10 шт.

Место занятий: спортивная площадка.

Часть занятия	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I	Вводно-подготовительная часть	7	

	1. Построение, приветствие.	1	Рассказать интересный факт из лыжного спорта.
	2. Задачи на занятие.	1	
	3. Витамины и правильное питание лыжника, дневник самоконтроля.	5	Рассказ, показ презентации.
II	Подготовительная часть	10	
	4. Бег в медленном темпе.	300-400 м	Дыхание свободное. Бег в колонне.
	5. ОРУ парами И.п.: стойка ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1 – 4 попеременно сгибая то одну, то другую руку. То же, сидя «по-турецки».	8-10 раз	Дыхание произвольное, 1 – 4 попеременно с силой давить на ладони партнера.
	И.п.: стойка ноги врозь, лицом к друг другу, взявшись за руки. 1 – наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, в другую сторону. То же, из и.п., стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены.	По 5 раз	Дыхание произвольное, спину держать прямо
	И.п.: стойка на коленях, держась за руки. 1 – 2 – сесть в одну сторону, держась за руки; 3 – 4 – и.п. То же в другую сторону.	5 раз	Дыхание произвольное, упражнение выполнять одновременно
	И.п.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1 – 2 – стоящий поднимает ноги вверх; 3 – 4 – и.п.	5-6 раз	Дыхание произвольное, ноги не сгибать

	5. Специально-беговые упражнения (СБУ): - Бег с высоким подниманием бедра,	15м	Руки работают вдоль туловища, бедро поднимать параллельно пола, стопа на себя
	- Бег со сгибанием «захлестом» голени назад	15м	Руки работают вдоль туловища, пятки касаются ягодиц, стопа на себя
	- Бег спиной вперед	15м	Руки работают вдоль туловища, стопа ставится с носка, смотреть через левое плечо
	- Бег прямыми ногами вперед	15м	Руки работают вдоль туловища, ноги прямые, отталкивание происходит с передней части стопы
	- Приставные шаги «голоп»	15м	Руки работают вдоль туловища, упражнения выполнять правым или левым боком или поочередно 2 правым + 2 левым боком, отталкивание происходит с передней части стопы
	- Скрестный шаг	15м	Туловище выпрямлено, максимальный разворот таза, руки в сторону, выпрямлены и работают противходом с ногами, подняться на переднюю часть стопы
III	Основная часть	21 мин	
	6. Круговая силовая 10 этапов на кругу		
	1) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30 сек	И.п. упор лежа на полу, на раз согнуть руки, опуская туловище, при этом живот, колени и грудь не касаются пола, 2 – вернуться в и.п.
	Переход к следующему этапу	30 сек	
	2) Выпрыгивание из низкого приседа	30 сек	Выпрыгивание до полного выпрямление туловища
	Переход к следующему этапу	30 сек	Контроль ЧСС за 10 сек.
	3) Поднимание туловища из положения, лежа на спине (верхняя часть брюшного пресса)	30 сек	И.п. лежа на спине руки за головой, на раз подъем туловища до угла 45°, 2 – вернуться в и.п.

	Переход к следующему этапу	30 сек	Контроль ЧСС за 10сек.
	4) Резиновый эспандер (попеременно - бесшажный ход)	30 сек	И.п. стоя лицом к шведской стенке выполнить имитацию движения рук попеременно – бесшажного хода.
	Переход к следующему этапу	30 сек	
	5) Равновесие	30 сек	И.п. правой ногой встать на гимнастическую скамейку; левой ногой совершать мах вперед-назад; руки имитируют попеременный двухшажный ход, затем поменять ногу.
	Переход к следующему этапу	30 сек	
	6) Сгибание разгибание рук в упоре сзади	30 сек	И.п. принять упор сзади на гимнастической скамейке.
	Переход к следующему этапу	30 сек	
	7) Поднимание ног в висе (нижняя часть брюшного пресса)	30 сек	И.п. вис на шведской стенке, на раз поднять ноги до угла 45°, 2 – вернуться в и.п.
	Переход к следующему этапу	30 сек	Контроль ЧСС сразу после нагрузки.
	8) Упражнение «Пистолет»	30 сек	И.п. стоя ноги вместе, опора рукой о стену, выполнить приседание с выпрямлением одной ноги вперед. 15с. – правой, 15с. – левой ногой.
	Переход к следующему этапу	30 сек	Контроль ЧСС сразу после нагрузки.
	9) Резиновый эспандер (одновременно-бесшажный ход)	30 сек	И.п. стоя лицом к шведской стенке, выполнить имитацию движения рук одновременно- бесшажного хода.
	Переход к следующему этапу	30 сек	Контроль ЧСС сразу после нагрузки.
	10) Прогибание-опускание туловища, лежа на животе	30 сек	И.п. лежа на животе руки за головой, на раз прогнуть максимально туловище, 2 – вернуться в и.п.

			Контроль ЧСС сразу после нагрузки.
IV	Заключительная часть	7 мин	
	7. Упр. на гибкость		
	а) упражнение для голеностопного сустава:	30 сек	И.п. сидя на стопе согнутой ноги. Другая нога выпрямлена вперед, руки на полу 1 – наклониться вперед 2 – вернуться в и.п. И.п. сидя на полу, ноги широко врозь. 1 – наклон вперед 2 – вернуться в и.п.
	б) растягивание мышц задней поверхности бедра:	30 сек	И.п. сидя на полу, одна нога согнута, вторая выпрямлена. 1 – наклон к прямой ноге, 2 – вернуться к и.п.
	в) упражнение для рук:	30 сек	И.п. соединить пальцы рук в «замок» 1 – потянуться ладонями вверх, 2 – вернуться в и.п. И.п. соединить пальцы рук в «замок» за спиной 1 – потянуться ладонями вверх 2 – вернуться в и.п.
	8. Психогимнастика:		
	а) игра на взаимодействие:	1 мин 30 сек	Занимающиеся встают в пары, держа пальцами карандаши, в полной тишине учащиеся начинают выполнять плавные движения в различных направлениях. Задача пары не уронить карандаши.
	б) игра на взаимодоверие «Слепой самолет»	2 мин	Учащиеся встают в пары друг за другом. Впереди стоящий «самолет» с закрытыми глазами, сзади «пилот». «Пилот направляет самолет в разных направлениях. Задача «пилота» не столкнуться с другими «самолетами».
	9. Построение, итоги занятия	1 мин	

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ В БЕССНЕЖНОЕ ВРЕМЯ

«Великаны и гномы». Тренер объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произносятся «великаны», тренер приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки. Темп игры всё ускоряется, и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.

«Весёлый лыжник». Для проведения игры по кругу ставятся планшеты (с изображением лыжни). Участники игры располагаются вокруг планшетов. Водящий, выбранный считалкой, находится в центре круга, дети произносят слова: «Ты, (имя) не зевай, на лыжню скорей вставай!» После этих слов все участники подскоками или боковым галопом движутся по кругу. С окончанием музыки все останавливаются, и каждый старается быстрее занять лыжню. Ребенок, оставшийся без лыжни, становится водящим.

«Воробьи и вороны». В этой игре детей делят на две команды. Одна команда называется воробьи, другая - вороны. Воспитатель объясняет каждой команде задачу. Например, команда «воробьи», как только их назовут должна лечь на пол, а команда «вороны» встать на стульчики. Все движения выполняются быстро. Тот, кто перепутал, выбывает из команды и игры. Побеждают те, у кого на конец игры осталось больше игроков в команде.

«День и ночь». Дети выбирают своего водящего, который будет играть роль Совы. В обязанности совы входит только охота. Все остальные дети - лесные зверята. Тренер говорит «день». Игроки начинают бегать по комнате и

веселиться, но со словом «ночь» они замирают, и на охоту выходит сова. Каждый, кто шелохнется или издаст какой-нибудь звук, делается добычей совы, т. е. выходит из игры.

«Детский биатлон». В игре винтовки – это теннисные мячи, мишень – это конусы. Задача закрыть все мишени. За непопадание даётся штрафной круг или дополнительное задание. Игра может проводиться как эстафетно, так и лично.

«Дуй на шарик». Надувается то количество шариков, сколько будет игроков. Дети становятся в линию и каждому даётся шарик с именем игрока. Задача - дуть на шарик до финиша. Побеждает самый первый. Эта игра отлично развивает легкие детей, поэтому в нее можно играть как можно чаще и не только.

«Замороженные». Дети встают в круг с вытянутыми руками вперед. Заранее выбранные два водящих бегают по кругу в противоположных направлениях и стараются коснуться ладоней участников. Те, кого коснулись, замораживаются и выбывают из игры.

«Зеваки». Игра способствует развитию волевого (произвольного) внимания. Дети идут по кругу друг за другом, держась за руки. Возможно музыкальное сопровождение в темпе марша. По сигналу тренера дети останавливаются, делают 4 хлопка, поворачиваются на 180° и начинают движение в другую сторону. Направление меняется после каждого сигнала. Если ребенок запутался и ошибся, он выходит из игры.

«Капкан». Игра на ловкость и скорость! Несколько участников берутся за руки и образуют круг. Остальные изображают птичек и насекомых, например, бабочки, пчелы, мухи, комары, синички и т. д. Тренер даёт сигнал и «капкан» открывается - дети в круге поднимают руки вверх. В это время всем птичкам и насекомым можно ходить, бегать и прыгать в капкане. Издается следующий сигнал и капкан закрывается. Все, кто не успел выбежать из «капкана», оказываются в ловушке и встают в круг, заменяя других участников, а те становятся птичками. В этой игре нет победителей.

«Крестики – нолики». Игроки располагаются у стартовой линии через определённое расстояние расположено игровое поле. Для выполнения игрового задания необходимы мягкие мячи, фишки разного цвета. Участники делятся на две команды. По сигналу первые игроки начинают движение к игровому полю, занимая одну из пустых клеток. Команде необходимо выложить три мяча по горизонтали или по диагонали, как в игре «Крестики-нолики».

«Кто быстрее». Занимающимся даётся по два зашнурованных ботинка. Задача быстро их завязать. Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее их завяжет.

«Не слышно за мячом». Эту игру нужно проводить только при полной тишине. Играющие располагаются по кругу. В центре водящий, вокруг него на полу несколько больших и малых мячей (булав, городков). Водящий закрывает глаза и по сигналу ведущего один, двое или трое играющих неслышно подходят к лежащим предметам, тихо берут какие-либо из них (по одному каждый) и возвращаются на свои места. Водящий старается услышать или угадать, когда играющий берёт предмет. Если он более-менее уверен, что услышал, то говорит: «Стой!» - и показывает рукой в направлении играющего, и тот выходит из игры, когда водящий прав. Если водящий не угадал, посылают новых игроков брать предметы.

«Не урони шарик». Надуть воздушных шарик, задачу игроков: чтобы шарики всегда летали и не опускались на пол. Пусть они на них дуют или подкидывают руками.

«Оденься». Это командная игра. Поделите детей поровну на две команды. Положите на два стула по одной кофте и шапочке. Каждый из игроков по сигналу должен подбежать к стулу и надеться. Оделся, разделся и отходит в сторону. Дальше подбегает следующий игрок и проделывает то же самое. Побеждает та команда, в которой быстрее наденутся все игроки.

«Перестрелка». Проводится игра на волейбольной площадке. Отступив на 1,5 метра от лицевой линии внутрь зала, проводится параллельная ей линия,

чтобы образовалось нечто вроде коридора. На другой стороне также проводится дополнительная линия. Участники делятся на две команды, каждая из которых размещается на своей половине площадки от средней линии коридора. В обеих командах необходимо выбрать капитана. Заходить на территорию соперника нельзя. Каждый игрок, у которого оказался мяч, старается попасть им в своего соперника, не заходя при этом за среднюю линию. Засаленный игрок отправляется в плен и находится там до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого игрок возвращается в команду.

«По кочкам через болото». Тренер распределяет детей по командам. Впереди каждой из команд на определенном расстоянии кладутся балансировочные подушки. Цель игры: пройти по «кочкам» заданный участок, не касаясь ногами пола. Побеждает команда, у которой последний игрок достигнет цели первым.

«Поймай меня». Из детей выбирают двух самых ловких. Их задача, поймать других игроков. Для этого они должны взяться за руки, чтобы получился круг (*кольцо*) и ловить других детей этим кольцом. Пойманный игрок отходит в сторону.

«Покажи технику». Дети разбегаются. По определенному сигналу тренера они должны показать технический элемент (стойки лыжника, одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ход и др.). Выигрывают дети с правильным выполнением технических элементов.

«Пустое место». Участники образуют круг, а водящий располагается за кругом. Дотрагиваясь до плеча одного из игроков, он тем самым вызывает его на соревнования. После этого водящий и тот участник, которого он выбрал, бегут вдоль круга в противоположных направлениях. Тот из них, кто первым займет пустое место, оставленное выбранным игроком, остается в кругу. Оставшийся без места становится водящим.

«Рыбалка». Игроки становятся в круг. В центре круга стоит ведущий. Он должен взять толстую веревку или канат и крутить ею по низу, стараясь ею

коснуться ног других игроков. Игроки же, в свою очередь, подпрыгивают, чтобы веревка-удочка их не задела. У кого не получилось, выбывает из игры.

«Светофор или найди цвет». Дети встают в круг и по команде ведущего ищут предметы названного цвета для того, чтобы до них дотронуться. Проигравшим считается тот, кто дотронется до нужной вещи последним. Он выбывает из игры.

«Тренер говорит». В игре важно внимательно слушать и быстро исполнять приказы. Тренер, отдаёт приказы занимающимся в таком ключе: «Тренер говорит: сделай то-то»; как правило, это простые активные действия, например, «подпрыгни», «похлопай в ладоши» и т.п. Остальные игроки должны не задумываясь исполнить приказ. Суть состоит в том, что приказ должен обязательно начинаться со слов «Тренер говорит...», в противном случае его исполнять нельзя, и, если кто-то из игроков сделает это, он выбывает. Также если игрок, замешкавшись, не сразу исполняет верный приказ, он также выходит из игры. Приказы должны быть простые, чтобы их можно было мгновенно выполнить, а ведущий задаёт их как можно быстрее, чтобы как можно раньше выбить из игры участников. Последний оставшийся игрок побеждает.

«Третий лишний». Участники прогуливаются по кругу парами, взявшись за руки. Расстояние между парами 1,5 — 2 метра. Двое водящих, один из которых убегает, другой догоняет. Убегающий игрок в любой момент может встать впереди любой пары. В этом случае, задний игрок пары, перед которой он встал, становится тем, кого догоняют. Если все же игрока удалось догнать и осалить, то водящие меняются ролями.

«Часовой». «Часовой» - садится на землю в центре круга. У него завязаны глаза. Остальные дети стоят за границей круга. Педагог показывает рукой на одного из играющих. Тот начинает осторожно приближаться к «часовому». Услышав шаги или шорох, он должен указать рукой, откуда эти звуки доносятся. Если укажет верно, меняется местами с идущим. Если нет, то движение продолжается. Продолжает тот, кто сумеет пересечь круг.

«Части тела». Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде тренера «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары. Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

1. Подготовительные упражнения для формирования рефлексов, соответствующих новой, снежной среде, овладения специфическими движениями начинающего лыжника:

- опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;

- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держать на весу лапками назад);

- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене с опорой на палки;

- поочередное поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи (с опорой и без опоры на палки);

- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой и без опоры на палки);

- небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу лапками назад);

- поочередные махи слегка согнутой ногой назад и вперед (с опорой и без опоры на палки);

- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);

- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;

- поочередный выпад вперед с попеременными махами руками вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;

- поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);

- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;

- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж (приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте);

- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж (приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте);

- приставные шаги в сторону с опорой на палки.

При выполнении этих упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением занимающихся.

Игровые формы выполнения этих упражнений на месте:

- сделай пружинку – многократное сгибание и разгибание ног

(полуприседания);

- изобрази зайчика – прыжки-подскоки на двух лыжах;

- сделай аиста – поднять повыше согнутую ногу и возможно дольше удерживать лыжу горизонтально, с опорой и затем без опоры на палки;

- нарисуй лыжами на снегу «веер» для себя – поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов;

- нарисуй «веер» для друга – поворот переступанием вокруг носков лыж на 90 градусов;

- покажи маятник – поочередное поднимание лыж и маховое движение ногой вперед-назад, с опорой на палки;

- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую - поворот на 360 градусов переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);

- нарисуй гармошку – переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Все упражнения достаточно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к их выполнению. Главная задача – добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и учит пользоваться на снегу лыжами и палками.

2. Упражнения и игры для обучения и совершенствования поворотов на месте и в движении

- повороты на месте вокруг пяток лыж («Снежинка»);
- обойти стоящее на пути дерево делая поворот переступанием;
- передвижения на лыжах между флажками (стараясь не сбить их);
- 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 по лыжне, поворот вокруг флажка.

«Веер». Занимающиеся выстраиваются в одну или две шеренги с интервалом в 2-3 м. По команде все выполняют поворот переступанием на 90, 180, 360 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Каждому выставляется оценка от 1 до 5 баллов в зависимости от четкости и быстроты поворота. Побеждает тот, кто набрал больше баллов. Место проведения: широкая утрамбованная площадка. Количество повторений – 24 раза. Поворот переступанием выполняется в правую и левую стороны. Игру можно проводить как командную, так и индивидуальную.

«Кто быстрее повернется». Воспитанники выстраиваются на линии старта, каждый на своей лыжне. По сигналу они начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков быстро выполняют поворот на 360 градусов и финишируют по своей лыжне. Первый на финише – победитель.

Место проведения: широкая утрамбованная площадка, на которой 5-6 параллельных лыжней, с расстоянием 2м друг от друга. Количество повторений – 2-4 раза. Длина дистанции до 50 м. Способ поворота

оговаривается заранее. Поворот выполняется в правую и левую стороны. Абсолютный победитель определяется по лучшему времени.

«Солнышко». Дети располагаются в 1,5-2 м друг от друга парами, держась одной рукой за рукоятку палки, другой за кольцо. По сигналу оба начинают поворот переступанием на 180 или 360 градусов. Выигрывает пара, быстрее всех закончившая поворот и выполнившая его без ошибок. Место проведения: широкая ровная площадка. Количество повторений – 2-3 раза. Пара-победитель может быть выявлена по баллам за согласованность движений.

«Змейка». На дистанции расставляют 5-6 флажков. Первый флажок в 6-8 метрах от линии старта. Команды выстраиваются в колонны. По сигналу первые номера разгоняются и на скорости объезжают каждый флажок переступанием. За последним флажком выполняют поворот на 180 градусов и также «змейкой» возвращаются обратно. Затем стартуют вторые номера и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков. Место проведения: ровная площадка шириной 5-6 м. Длина дистанции до 40 м с уклоном 2-3 градуса. Игра проводится с палками и без палок. Штрафные очки начисляются за сбитые флажки.

«Зигзаги». На дистанции зигзагами расставляют 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 5-6 м один от другого. В игре участвует несколько команд. Стартуя, лыжники поочередно проходят трассу «слалома», выполняя у каждого флажка поворот переступанием. Выигрывает команда, преодолевшая трассу «слалома» первой. Место проведения: ровная укатанная площадка. Длина дистанции 30-40 м. Условия передвижения по дистанции оговариваются заранее. Пропускать и сбивать флажки нельзя. Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками.

3. Упражнения и игры для совершенствования ступающего шага

- пройти на лыжах ступающим шагом по прямой до ориентира и вернуться назад по параллельно-лежащей лыжне;

- ходьба по лыжне попеременно, то ступающим, то скользящим шагом;
- ходьба на лыжах на согнутых ногах («Гусь»);
- 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 («Медведь»);
- ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками («Конькобежец»);
- ходьба по лыжне без палок широко размахивая руками.

«Поезд». Играющие выстраиваются в 2-3 колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу тренера команды продвигаются вперед ступающим шагом в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными с правой и левой сторон лыжни. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения руками и ногами и первыми прибыли в «депо». Место проведения: учебная площадка. Количество повторений – 3-5 раз. Длина дистанции до 30 м. Игра применяется на начальном этапе обучения. Включается в занятие после освоения ступающего шага. Проводится с палками и без палок.

4. Упражнения для овладения основами скольжения на лыжах.

Имитационные упражнения на месте:

- основная стойка лыжника (положение, из которого начинается большинство лыжных движений);
- положения фазы одноопорного скольжения (вес тела на опорной ноге, другая выпрямлена и отведена назад);
- махи ногами в одноопорном положении;
- маховые движения рук в скользящем шаге без палок;
- смена ног в положении одноопорного скольжения.

Упражнения в движении:

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены);
- скользящие шаги с махами руками (без палок);

- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;
- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махи руками вдоль лыжни (палки держат лапками назад);
- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками;
- лыжный «самокат» – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже);
- передвижение полушагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек);
- скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ног.

Игровые упражнения и игры для закрепления техники скользящего шага:

- с небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки (упражнение выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше проскользит;
- с места или предварительного разбега преодолеть за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние (количество скользящих шагов постепенно увеличивают);
- пройти заданный отрезок за наименьшее количество скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без палок, длина отрезка изменяется от 15 до 30 м в зависимости от подготовленности занимающихся);
- пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками. Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учётом условий скольжения на данном занятии.

«Сороконожка на лыжах». Команды выстраиваются без палок на линии старта в колонны по одному, держась одной рукой за веревку, длина которой равна длине разомкнутой колонны. По сигналу команды начинают движение к финишу скользящим шагом, не выпуская веревку из руки. Команда-победитель определяется по финишу последнего участника в колонне. Место проведения: равнинный участок с 2-3 параллельными лыжнями. Длина дистанции – 30-40 м. Колонну ведет игрок, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Скользящий шаг выполняется обязательно в ногу.

«Накаты». 2-3 команды (каждая на своей лыже) выстраиваются без палок на линии старта в колонны по одному. Первые номера команд с флажками в руках выполняют по пять скользящих шагов по своей лыже. В месте остановки лыж (после пятого скользящего шага) они ставят в снег свои флажки на уровне лыжных креплений. Вторые номера команд выполняют пять скользящих шагов от этих флажков и ставят свои флажки у лыжни. Третьи номера начинают движение от флажков, установленных вторыми номерами, и т.д. Побеждает команда, игроки которой пройдут наибольшее расстояние. Место проведения: равнинный участок с 2-3 параллельными лыжнями. Продолжительность игры: до 15 мин. У каждого ребёнка в руке флажок. При передвижении скользящим шагом у детей не должно быть двухопорного скольжения.

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

5. Игровые задания и упражнения для закрепления техники спуска с пологого склона:

- спуск со склона в основной стойке;

- спуск со склона до ориентира;
 - спуск со склона мягко пружиня ноги;
 - спуск со склона соблюдая определенные интервалы;
 - свободный спуск;
 - спуск с поворотом с переступанием лыж в правую или левую сторону;
 - спуск со склона низко присев;
 - спуск вдвоем держась за руки;
 - спускаясь переключать из руки в руку перед собой предмет и за спиной какой-нибудь предмет;
 - спуск вдвоем перебрасывая друг другу предмет (мяч, мешочек с песком).
 - спуститься со склона вдвоем (втроем), держась за руки (без палок).
 - спуститься со склона вдвоем на одной паре лыж.
 - при спуске со склона пройти одни или несколько ворот, установленных из лыжных палок с верхней перекладиной или в виде треугольника.
 - спуститься со склона на одной лыже, слегка приподняв другую.
- Выполнять поочередно на правой и левой лыже.

6. Упражнения для обучения подъёмам:

- поднять и удержать лыжу параллельно снегу;
- приставные шаги правым и левым боком;
- боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону;
- подняться на склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком;
- подъём на склон «лесенкой»;
- имитация подъёма «ёлочкой» на ровном месте;
- подъём «ёлочкой» на пологий склон;
- подъём «ёлочкой» сначала спокойно, за тем ускоряя темп передвижения.

«Прокладка железной дороги». Занимающиеся выстраиваются в шеренгу боком по направлению движения с интервалом в 1 м. Передвигаются приставным шагом, прокладывая «железную дорогу». Выигрывают те, у кого ровнее и четче будет проложена лыжня по снегу. Место проведения: ровная площадка. Количество повторений – 5-6 раз. Длина дистанции до 50 м. Игра применяется на начальном этапе обучения после изучения приставных шагов на лыжах. Обязательно выполнять правым и левым боком. Если позволяют условия, то параллельно с подъемом «лесенкой» можно отрабатывать спуск в высокой стойке или низкой стойках. После уверенного выполнения стоек на месте занимающимся предлагается применять их после разгона на ровном участке лыжни, затем на небольшом уклоне, после выката с пологого склона, на самом пологом склоне и, наконец, уклоном при повышающей скорости спуска. Позже на склоне с изменяющейся крутизной.

«Гармошка». Дети выстраиваются боком у подножия пологого спуска. По сигналу они начинают восхождение в подъем переступанием вверх до флажка. Тренер и занимающиеся отмечают лучшую «гармошку» на снегу. Игра может быть, как индивидуальной, так и командной. Место проведения: пологий спуск. Продолжительность игры – 10-15 мин.

Игры для закрепления техники спуска и подъема:

«Слалом». На ровном месте втыкают в снег 6-7 палок на расстоянии 2 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, огибая их то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто быстрее пройдет дистанцию и не пропустит, не свалит ни одной палки. Другой вариант: играть на небольшом склоне.

«Штурм высоты». Команды построены в колонны по одному у подножия спуска. На вершине установлены цветные флажки по числу команд. По сигналу первые номера команд устремляются к вершине (одним из способов подъема). Достигнув цели, игрок поднимает свой флажок вверх; затем, вновь установив его на том же месте, спускается со спуска в высокой стойке по другой лыжне и, вернувшись к своей команде, становится в ее конец.

Это служит сигналом для старта вторых номеров, которые выполняют то же задание, и т.д. Побеждает команда, последний игрок которой первым финиширует с флажком. Место проведения: учебный спуск. Для каждой команды прокладываются две лыжни (для подъема и спуска). Подъем в вершину обговаривается заранее. Продолжительность игры – 10-15 мин.

7. Игры и упражнения для изучения и закрепления техники ходьбы на лыжах попеременным двухшажным ходом:

- принятие основной стойки лыжника (вес тела на передней части стопы, руки опущены вдоль туловища);

- попеременные махи руками. Кисти рук, сжатые в кулак, выносятся на уровень глаз, локти наружу. При махе назад рука выпрямляется;

- вынос палки вперед (на месте) и постановка ее на снег под углом примерно 70-75 градусов, на уровне носка ботинка.

Выполнять эти имитационные упражнения необходимо с большой амплитудой движений, особенно при отведении рук назад (имитация отталкивания рукой), и энергичным маховым выносом почти выпрямленной руки вперед (при выносе кисть проходит около колена). Между амплитудами в работе рук и ног существует тесная связь: увеличение амплитуды в движении руками (размахивание) тут же влечет за собой и увеличение длины шага. На это следует обратить внимание занимающихся.

8. Игра для совершенствования техники попеременного двухшажного хода без палок и с палками, а также для развития внимания.

«Слушай сигнал». Игроки передвигаются по кругу попеременным двухшажным ходом с отталкиванием палками. По сигналу (два свистка), не останавливаясь, они перехватывают палки за сербедину и продолжают движение без отталкивания ими. По следующему сигналу (три свистка) игроки отводят палки за спину, удерживая их двумя руками. По третьему сигналу (один свисток) палки выносятся вперед, и передвижение продолжается с

отталкиваниями ими. Игроки, допустившие ошибку, получают штрафное очко. Выигрывает тот, кто набрал наименьшее количество штрафных очков. Место проведения: учебная площадка. Продолжительность игры: до 10-15 мин. Сигналы подаются в разной последовательности.

9. Игры на развитие точности на лыжах:

«Охотники и утки на лыжах». Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

«Игра эстафета-биатлон». Биатлон – вид спорта, в котором сочетаются бег на лыжах и стрельба. В нашей эстафете стрельба заменяется метанием снежков в цель. На снежной площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м от неё устанавливаются двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами – 2 м. В 10 м от каждого ворот заготавливают два снежных холмика для снежков. В 5 м за холмиками ставят вторую пару ворот высотой 1 м с подвешенным к перекладине квадратным щитом фанеры размером 30x30 см.

Две команды лыжников по 4–5 человек, рассчитавшись по порядку номеров, становятся за линией старта против своих ворот. По сигналу судьи первые номера стартуют и пробегают под первыми воротами. Достигнув холмика, они должны слепить снежок и попасть им в мишень (квадрат), затем объехать ворота с мишенью и вернуться к месту старта. Как только подбежавший лыжник пересечет линию старта, стартует следующий и т.д. Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки. Правила. Лыжник, стоя у холмика, мечет снежки до тех пор, пока не попадет 1 раз. Только после

этого он может продолжать путь. Очередной лыжник становится на старт сразу же после того, как ушел со старта предыдущий лыжник его команды.

«Кто дальше». Оборудование. Четыре малых мяча, лыжи у каждого игрока. Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6-8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны. Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

10. Игры на поддержку и соперничество

«Помоги товарищу». Во время лыжной прогулки может случиться так, что окажется необходимым помочь товарищу добраться домой. Надо быть готовым к такой ситуации. Итак, двое везут одного. Каждый берет в одну руку обе свои палки (сцепив их кольцами); ими можно отталкиваться. Свободной рукой везущие берутся за палки «потерпевшего». Его дело – лишь скользить. Можно отталкиваться и одной палкой, а вторую сцепить с палкой того, кого везешь.

11. Игры-эстафеты на развитие силы

«Буксир». В игре используется верёвка. Дети разбиваются на пары, члены которых должны быть примерно равными по силам. Пара разбивается на первого-второго. На груди или поясе первого номера закрепляется верёвка, свободные концы которой берёт в руки второй номер. При этом палки есть только у первого номера. По сигналу преподавателя первый номер должен «буксировать» второго номера до конца первой части дистанции, где члены пары меняются ролями, после чего пробегают таким же образом вторую часть дистанции. Выигрывает пара, пришедшая к финишу первой.

«Биатлон». Эта игра представляет собой эстафету, проводимую по правилам классического биатлона, поэтому на дистанции должен быть как основной, так и штрафной круг, также на дистанции устанавливаются мишени, в которые нужно попадать снежками. Занимающиеся делятся на три команды, члены которых должны добежать «линии огня», расстояние от которой до мишени составляет 1,5-2 метра, и поразить цель три раза. За каждый промах игрок пробегает штрафной круг (50 метров). Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«Ворота». Воспитанники делятся на две команды. На каждой лыжне (всего их две – по числу команд) длиной в 200 метров в четырех местах устанавливаются ворота, сделанные из лыжных палок. По сигналу тренера первые игроки команд отправляются на лыжню, преодолевая по пути ворота различными установленными заранее способами: на полусогнутых ногах, в приседе, в наклоне, встав на одно колено. Пробежав свою дистанцию, игрок передает эстафету товарищу по команде. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«Линия огня». Для игры потребуются набивные мячи. Занимающиеся делятся на две команды, которые будут участвовать в эстафете. Каждый стартующий игрок получает рюкзак с 3 набивными мячами, с которым он уходит на дистанцию. Пробежав её половину, он достигает места, где расположена «линия огня»: черта, с которой нужно совершить броски набивных мячей в нарисованный на некотором расстоянии от черты круг. В случае промаха участник отправляется на штрафной круг. В любом случае игрок после бросков должен собрать мячи в рюкзак и прибежать с ними на старт, чтобы передать эстафету товарищу по команде. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

«Подъём в горку». Воспитанники делятся на две команды. Игра проводится в форме эстафеты. Задача каждого участника – подняться по склону. Затем нужно скатиться вниз и передать эстафету товарищу по команде. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету.

«Проложи лыжню». Игра проводится на пересеченной местности, где нет лыжни. Дети делятся на две команды. Их задача – проложить лыжню из одного пункта в другой. Побеждает команда, которая проложит лучшую лыжню и сделает это быстрее соперников.

«Накат». Занимающимся ставится следующая задача: разогнавшись, для чего они должны сделать десять входящих шагов, и проехать в приседе максимально возможное расстояние. И так – 10 раз. Побеждает тот учащийся, кто за 10 попыток проехал большее расстояние. Это означает, что сила отталкивания у него больше, чем у остальных.

12. Игры-эстафеты на развитие быстроты

«Зайцы, белки, лисята». Воспитанники делятся на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у стартовой черты, затем рассчитываются на «первый-второй-третий». При этом первые номера называются «зайцы», вторые – «белки», третьи – «лисята». Перед каждой командой прокладывается замкнутая 50 метровая лыжня. По сигналу тренера: «Зайцы!» (или «Белки!», или «Лисята!») все игроки, которые получили при расчёте это наименование, выбегают к стартовой черте и отправляются на лыжню, пробегают полный круг и возвращаются на свои места. Игрок, прибежавший первым, получает для своей команды 2 очка, а пришедший вторым – одно очко. Далее вызываются другие номера, и так несколько раз, чтобы каждый игрок пробежал дистанцию минимум три раза. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Рисунок». По сигналу тренера все учащиеся выполняют поворот на разный угол (например, на 90°, на 180°, или на 360°). Обязательно условие: от лыж на снегу должен остаться четкий рисунок. Игра повторяется 3-5 раз. Победитель определяется по итогам всех попыток. При выявлении победителя учитываются два параметра: четкость рисунка и быстрота выполнения.

«Встречная эстафета». Занимающиеся делятся на две команды, которые выстраиваются колоннами перед стартовыми линиями,

расположенными на разных концах площадки – в 100 метрах друг от друга. По сигналу учителя представители команд начинают бег навстречу друг другу и, добежав до противоположной стартовой черты, передают эстафету следующему товарищу по команде. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

«Вызов номеров». Игра проводится без палок. Воспитанники делятся на две команды, которые строятся в колонны и рассчитываются по номерам. Тренер называет любой номер, и игроки из каждой команды, имеющие такой номер, должны выйти из колонны (сделав шаг в сторону) и, пробежав с внешней стороны колонны и обогнув первого номера в колонне, вернуться на свое место по внутренней стороне. Игрок, вернувшийся на свое место быстрее своего соперника, приносит своей команде одно очко. Затем вызывается другой номер и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Минное поле». На довольно большой площадке (лучше – на пересеченной местности) в разных местах «закладываются» 20 «мин» (любые предметы), местоположение которых отмечается малозаметными ленточками. Занимающиеся делятся на две команды. Побеждает команда, нашедшая больше мин и быстрее соперников доставившая их на «базу».

«Гонка с выбыванием». На площадке делается круг из пяти лыжней. Важно рассчитать так, чтобы круги были одинаковые по длине (старт в разных местах, а финиш – в одном). Дети стартуют по сигналу учителя. Двое занимающихся, добравшихся до финиша последними, выбывают из игры. Дальше забег повторяются до выявления победителя.

«Парные гонки». Воспитанники делятся на две команды. Для участия подбираются пары – по одному учащемуся из каждой команды. Они бегут по параллельным лыжням, побеждает пробежавший дистанцию быстрее. За это он получает для своей команды 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. В этой игре важен грамотный подбор пар. Так, команда может выставить против сильного соперника своего игрока, который примерно равен ему по силам, а может и того, кто заметно слабее. Зато свой сильный потом

будет соревноваться с более слабым игроком соперничающей команды. Поэтому право ответного хода, т.е. когда на заявленного игрока другой команды выставляют своего, команды реализуют по очереди.

«Догони палку». Занимающиеся делятся на две команды, игроки которых рассчитываются по порядку и выстраиваются в одну общую шеренгу: слева от учителя одна команда, справа – другая. Тренер берёт лыжную палку и бросает её вперед на расстояние в несколько метров, называя при этом номер. Игроки обеих команд, имеющие такой номер, бегут к палке. Побеждает тот, кто первый схватил её. За это ему присуждается один балл. Выигрывает команда, набравшая больше баллов.

«Гонка с преследованием». Воспитанники делятся на две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах круга, нарисованного на площадке. По сигналу команды начинают движение в одном направлении – друг за другом (логичнее первыми ставить наиболее сильных учащихся). Задача первых номеров каждой команды – догнать и осалить последнего игрока другой команды и таким способом выбить его из игры. Побеждает команда, в которой останется больше игроков (игра проводится по времени).

«Салочки-выручалочки». Игра проводится без палок. Сначала путем жребия выбирается водящий. Его задача – осалить кого-либо из играющих. Специфика игры в том, что, когда водящий начинает догонять кого-либо из игроков, любой другой игрок может спасти настигаемого, если пробежит между ним и водящим. Тогда водящий обязан переключиться на него, но и этого игрока можно «спасти» таким-же способом. Когда водящему удастся «осалить» кого-либо, то его обязанности переходят к этому «осаленному».

13. Игры-эстафеты на развитие ловкости

«Алфавит». Площадка для игры должна быть ровной. Занимающиеся делятся на две команды, после чего строятся в шеренги по одному человеку. Между шеренгами находится открытое пространство, достаточное для того, чтобы совершать различные перестроения. Тренер называет любую букву, и

команды выполняют перестроение так, чтобы создать из игроков такую букву. Выигрывает команда, быстрее соперников совершившая перестроение. Рекомендация: начинать игру лучше с букв, несложных для построения, а затем переходить к более сложным буквам.

«Внимание». Воспитанники двигаются по учебной лыжне. По сигналу тренера (например, по свистку) они должны поменять движение. Например, если тренер подал один свисток, то все должны идти ступающим шагом, два свистка – скользящим, три – остановиться и т.д. Побеждает игрок, совершивший меньшее количество ошибок.

«Восьмёрки». Игра проводится на свежем снегу. Игрокам даётся следующая задача: совершая повороты влево и вправо, «написать» на снегу восьмёрку, диаметр каждого кольца которой составит примерно три метра. Побеждает тот учащийся, восьмёрка которого будет признана самой симметричной и красивой.

«Гусеница». Занимающиеся делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренги друг напротив друга. Члены команд держат за руку стоящего рядом товарища. По сигналу тренера дети, не отпуская рук товарищей, начинают движение приставным шагом. Побеждает команда, быстрее дошедшая таким способом до финишной черты.

«Снежки на лыжах». Воспитанники делятся на две команды. У каждого игрока по снежку в каждой руке. Задача – «убить» как можно больше игроков соперника, попав в них снежком. Передвигаться можно, как угодно. Команды могут применять разную тактику, о которой могут договориться заранее. Побеждает команда, в которой осталось больше «живых» игроков.

«Иголочка и ниточка». Игра проводится на пересеченной местности или на площадке с разложенными на ней предметами. Тренер играет роль иголки. Все занимающиеся выстраиваются следом за ним в колонну. Тренер начинает движение, объезжая предметы или препятствия, дети должны следовать за ним след в след. Отстающие и ошибающиеся выбывают из игры.

«Лисёнок или медвежонок?». На площадке ставятся несколько предметов, между которыми дети должны пройти на лыжах определенным способом (совершая поворот, переступанием и т.д.). Кто не заденет препятствие – считается ловким лисёнком, а кто не справится с заданием – неуклюжим медвежонок.

«Скатись дальше». Игра проводится на склоне. Задача игроков скатиться с горки как можно дальше, не помогая себе при этом палками. На пути «горнолыжников» ставятся два-три препятствия, которые нужно объехать.

«Карусель на лыжах». Для игры вокруг нескольких деревьев прокладывается лыжня. Задача воспитанников, идущих по лыжне, сохранять определенную дистанцию между собой и впереди идущим. Для оценивания правильности выполнения тренер периодически подает сигнал остановки, услышав который дети должны замереть на месте. Побеждает юный лыжник, совершивший меньше ошибок.

«Из круга вышибала». На площадке рисуется круг диаметром 15 метров. В нём находятся 5 учащихся. Остальные дети находятся с внешней стороны круга, у каждого из них по 3 снежка. Их задача – попасть в игроков, находящихся в кругу, а те, в свою очередь, должны увернуться от снежков. Броски происходят по очереди. За каждого выбитого из круга игрок получает 1 балл, а не выбитый из круга игрок получает 5 баллов. За игру все учащиеся должны побывать в кругу. Побеждает игрок, набравший больше всего баллов.

14. Игры-эстафеты на развитие ловкости

«Зайцы и волки». Для этой игры используются только лыжи (палки не используются). Для игры выбирается не очень крутой и достаточно широкий склон. В качестве волков выбираются трое учащихся, остальные учащиеся исполняют роли зайцев. Перед игрой тренер рассказывает детям её предысторию: «Зимой в лесу не только холодно, но и голодно, поэтому волки придумали для своей добычи (зайцев) хитрую ловушку. Они разложили под

склоном морковку и капусту, в надежде на то, что зайцы придут за этой приманкой, и волки их поймают. Место для приманки было выбрано неслучайно, поскольку волки считают, что зайцам убежать в гору будет тяжело, поэтому поймать их будет легче». Далее начинается игра: «волки» располагаются на расстоянии 5 метров от «приманки» (для которой могут быть использованы любые предметы, например, мячи и др.). «Зайцы» спускаются вниз. Каждый из них выбирает любую понравившуюся «приманку», подъезжает к ней и встает с ней рядом. Так делают все «зайцы». По сигналу учителя они хватают «приманку» и убегают вверх по склону, а «волки» пускаются за ними в погоню. Каждый «волк» имеет тоненькую веточку метровой длины, которой он должен дотронуться до убегающего «зайца», тогда тот считается пойманным. Непойманным «зайцам» начисляется по 1 баллу, а «волкам» – по 1 баллу за каждого пойманного «зайца». Игра повторяется с другими «волками», пока в их роли не побывают все учащиеся. Побеждает игрок, набравший за всю игру большее количество баллов.

«За мной!». Игра проводится на достаточно широкой площадке. Все занимающиеся располагаются по большому кругу, при этом расстояние между ними должно быть около 3 метров. Тренер или водящий размещается на некотором отдалении от круга. Играющие медленно движутся друг за другом по кругу на лыжах. Водящий выбирает кого-либо из играющих, подъезжает к нему и командует «За мной!». Игрок должен оставить палки на месте, а сам последовать за водящим. Затем водящий «приглашает» так же другого игрока, и так до последнего играющего. Некоторое время игроки двигаются в колонне вслед за водящим, пока в один момент он не подает команду «По местам!», после чего играющие должны вернуться к своим оставленным палкам. Сделавший это последним, становится водящим. Игра проводится несколько раз.

«Гонка за лидером». Занимающиеся делятся на две команды, которые строятся на старте. Перед каждой командой – по две лыжни, чтобы была возможность перестраиваться. По сигналу тренера дети начинают двигаться в

одну сторону. Следующий сигнал означает необходимость перестроения: лидер уступает место следующему за ним товарищу о команде, а сам пристраивается в конец колонны. Следующий сигнал означат следующее подобное перестроение, и так – до тех пор, пока в роли лидера не побывают все учащиеся. При этом нельзя забывать о скорости, поскольку побеждает так команда, которая быстрее прошла дистанцию, правильно совершив при этом все перестроения.

«Гонка на выбывание». Занимающиеся передвигаются по лыжне друг за другом. Ведёт колонну тренер. Начинается движение с медленного темпа, затем темп возрастает. Так по ходу движения тем меняется несколько раз. Кто не выдерживает темпа – выбывает из гонки.

«Зайцы и охотники». Пятеро детей становятся охотниками, остальные – зайцами. «Задача» охотников подстрелить «зайцев» при помощи снежков. За каждого «убитого» «зайца» «охотник» получает набивной мяч, который он складывает в рюкзак за плечами, и уже с ним продолжает «охоту» дальше. Игра продолжается определенное время, затем на роль охотников выбираются следующие учащиеся, и так до тех пор, пока все не побывают в этой роли.

«Найди дерево». Игра проводится в лесу, парке ил в любом месте, где растут различные деревья. Перед игрой учащиеся делятся на 4 команда, каждой из которых ставится задача найти все деревья данной породы на участке, где проводится игра. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее, не пропустив при этом н одного дерева.

«Охота на лис». Перед игрой из состава детей выбирают 5 «лис», которые удаляются от остальных участников на некоторое расстояние, рассредоточиваясь по территории, на которой проводится игра (игру лучше проводить на пересеченной местности, где имеются деревья и кустарники). Остальные дети – охотники, задача которых заключается в том, чтобы выследить и «убить» лису при помощи снежка. Игра продолжается определенное время. «Не убитые» за это время «лисы» получают по 5 баллов, «охотники» за каждую «убитую лису» – по 1 баллу. За игру «лисами» должны

побывать все занимающиеся. Побеждает игрок, набравший больше всего баллов.

«Пятнашки на лыжах». До начала игры флажками отмечают границы площадки. Играть могут 10—15 человек. Все игроки — на лыжах, но без палок. Один или два игрока выбираются водящими. Дети разбегаются по площадке, а водящие стараются их запятнать. Тот, кого запятнали, становится водящим. Он должен остановиться, поднять вверх руку и громко объявить: «Я вожу».

«Займи место». Играющие, стоя на лыжах, выстраиваются в колонну по два, но каждая из колонн представляет собой отдельную команду. Участники медленно двигаются вперед, поддерживая равнение в парах. По сигналу рука игроки 1-ой пары быстро поворачиваются в разные стороны и бегут на лыжах вдоль своих колонн (снаружи) в хвост колонны. Здесь они снова поворачиваются и каждый из них старается поскорее занять место за последним игроком своей команды. После первой пары, по сигналу рука, бежит вторая, за ней третья, и т.д. до последней. За каждого игрока, прибежавшего на свое место первым, команда получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Комплекс упражнений по ОФП

Упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на двух ногах
- приседания на одной ноге на разный счёт
- сгибание и разгибание ног
- полуприсед с подъёмом на разный счёт
- полный присед с подъёмом на разный счёт
- махи ногами
- сведение и разведение ног на разный счёт
- отведение и приведение ног на разный счёт

Упражнения для развития силы мышц спины:

- поднимание туловища из положения, лежа на животе
- поднимание туловища из положения, лежа на животе со скручиванием во время подъема
- поднимание ног лежа на животе
- одновременное поднимание туловища и ног
- опускание туловища в горизонтальное положение, стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

- поднимание туловища из положения, лежа на спине поднимание ног лежа на спине
- одновременное поднимание туловища и ног
- поднимание ног в положении виса
- удержание позы в положении виса

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе
- разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,
- поднятие прямых рук вверх из горизонтального положения
(быстрое поднятие, медленное опускание)
- поднятие прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх)
- сгибание в локтях, прижав их к туловищу
- сгибание кисти
- жим от груди стоя
- сгибание к груди

Упражнения на выносливость:

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, бег в течение определенного времени, переменный бег. Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Техника безопасности при занятиях лыжными гонками

Основными опасными факторами при организации занятий лыжными гонками и являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении.

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, во время тренировок.
2. При проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
3. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения, медицинскому работнику.
4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
5. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

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

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку и выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

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

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

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

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

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk_gto



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	



АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!!!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

1. Что повлияло на Ваше решение воспользоваться этой дополнительной образовательной услугой:

- интерес ребёнка к легкой атлетике,
- видение у ребёнка задатков в этой области,
- отклики других родителей о работе спортивной секции,
- желание развить у ребёнка физические способности,
- или другие причины.....

2. Считаете ли вы, что в ходе занятий в спортивной секции у вашего ребёнка:

- повысился, развился интерес к физической культуре или ребёнок потерял интерес,
- уровень физических качеств, навыков: остался на прежнем уровне, снизился, повысился

3. Считаете ли Вы, что качество преподавания:

- отвечает Вашим запросам,
- не соответствует Вашим представлениям о дополнительных услугах,
- требует доработки и в чём.....
-

4. Ваши планы на будущее:

- ребёнок продолжит занятия в спортивной секции легкой атлетики,
- ребёнок не будет посещать занятия

Благодарим Вас за объективную оценку качества оказания дополнительных образовательных услуг.