

Отдел образования  
администрации Знаменского муниципального округа Тамбовской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Знаменская детско – юношеская  
спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»  
протокол от 26.08.2026 г. № 1

Утверждена  
Приказ директора  
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»  
приказ № 41 от 26.08. 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжи в детском саду».  
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год.

Авторы-составители:  
Кольчугина Вера Валентиновна  
тренер-преподаватель  
Куцев Виктор Николаевич  
тренер-преподаватель  
Соколов Олег Николаевич  
тренер-преподаватель

### Информационная карта программы

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Учреждение</b>                | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Знаменская детско – юношеская спортивная школа»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>2. Полное название программы</b> | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжи в детском саду».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3. ФИО, должность</b>            | Кольчугина Вера Валентиновна тренер-преподаватель, стаж- 6 лет,<br>Куцев Виктор Николаевич - тренер-преподаватель, стаж - 10 лет;<br>Соколов Олег Николаевич - тренер-преподаватель, стаж - 2 года.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>4. Сведения о программе:</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.1. Нормативная база               | <p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023);</p> <p>- приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);</p> <p>- распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (ред. от 15.05.2023);</p> <p>- приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;</p> <p>- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);</p> <p>- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».</p> |
| 4.2. Область применения             | Дополнительное образование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.3. Направленность                 | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                    |                                                    |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 4.4. Уровень освоения программы    | Стартовый                                          |
| 4.5. Вид программы                 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая |
| 4.6. Форма обучения                | Очная                                              |
| 4.7. Возраст учащихся по программе | 5-6 лет                                            |
| 4.8. Продолжительность обучения    | 1 год                                              |

## Содержание

|                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Информационная карта программы</b>                                                                                                                  | 2  |
| <b>Содержание</b>                                                                                                                                      | 4  |
| <b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи в детском саду»</b>                           | 5  |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                                                                             | 5  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                                                                                                      | 6  |
| 1.3. Содержание программы. Учебный план...                                                                                                             | 7  |
| 1.4. Планируемые результаты.....                                                                                                                       | 11 |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи в детском саду»</b> | 12 |
| 2.1. Календарный учебный график.....                                                                                                                   | 12 |
| 2.2. Условия реализации программы.....                                                                                                                 | 14 |
| 2.3. Формы контроля.....                                                                                                                               | 15 |
| 2.4. Оценочные материалы.....                                                                                                                          | 16 |
| 2.5. Методические материалы.....                                                                                                                       | 17 |
| 2.6. Воспитательный компонент программы                                                                                                                | 20 |
| 2.7. Список литературы.....                                                                                                                            | 22 |
| <b>Приложение 1</b>                                                                                                                                    | 23 |

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжи в детском саду» (далее - программа) физкультурно-спортивной *направленности*, так как ориентирована на физическое воспитание личности учащегося, формирование его двигательной базы, получение теоретических знаний по виду спорта «лыжные гонки», приобретение базовых умений и навыков, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки».

**Уровень освоения** – стартовый, который предназначен для начального ознакомления с видом спорта лыжные гонки. Программа направлена на нравственное и физической совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, мотивацию учащихся к занятиям физкультурой и спортом.

**Актуальность** данной программы определена в результате анализа социальных проблем и приоритетных направлений социально-экономического развития района. Анализ показал потребность родителей имеющих детей дошкольного возраста в занятиях лыжными гонками, которые проходят на свежем воздухе в условиях низких температур, что способствует закаливанию организма детей, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. В районе имеется одна спортивная школа, культивирующая данный вид спорта. Имеется хорошая материально-техническая база, лыжный инвентарь. В школе работают профессиональные тренеры, имеющие специальное высшее и среднее профессиональное образование.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена следующими факторами:

положительный оздоровительный эффект для детей дошкольного возраста;  
компенсация недостаточной двигательной активности современных детей;  
формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;  
оптимизация развития физических качеств;  
закаливание организма.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от других программ является использование игровых технологий, которые повышают мотивацию к обучению, создают позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

### ***Адресат программы.***

Программа адресована учащимся от 5 до 6 лет, которые проявляют интерес к физкультуре и спорту.

На программу зачисляются мальчики и девочки, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности.

Количество учащихся в группе.

Наполняемость учебных групп: 10-30 человек.

Состав группы: мальчики и девочки одного возраста (5-6 лет).

### ***Объем и сроки освоения программы.***

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы составляет — 72 часа в год. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Обучение по программе осуществляется в очной форме.

Режим занятий.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (продолжительность одного часа – 30 минут).

### ***Форма организации деятельности учащихся на занятии:***

индивидуальная, групповая.

Занятия проводятся в основном в *игровой форме*, с включением элементов теории и практики.

***Особенность организации образовательного процесса*** характеризуется продолжительностью учебно-тренировочного занятия приближенного к продолжительности занятия в детском саду.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель*** программы –развитие физических качеств учащихся, укрепление и сохранение их здоровье, приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия лыжными гонками.

### ***Задачи программы***

***Образовательные:***

-познакомить учащихся с теоретическими знаниями в сфере физической культуры и спорта, истории лыжных гонок, культуры здорового образа жизни;

-обучить двигательным умениям и навыкам;

-познакомить учащихся с основами техники передвижения на лыжах;

-сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

*Развивающие:*

- развить быстроту, координацию, ловкость, гибкость;
- привить интерес к систематическим занятиям лыжными гонками;
- укрепить здоровье учащихся.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье;
- воспитывать любовь в Родине, родителям;
- воспитывать дисциплину, самостоятельность, взаимовыручку, ответственность.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

| №               | Наименование разделов, тем                                                             | Количество часов |          |           | Форма контроля    |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------|
|                 |                                                                                        | Всего            | Теория   | Практика  |                   |
| <b>I.</b>       | <b>Теоретическая подготовка</b>                                                        | <b>2</b>         | <b>2</b> | <b>-</b>  |                   |
| 1.1.            | Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение лыж. | 1                | 1        | -         | Устный опрос      |
| 1.2.            | Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, режим дня.                           | 1                | 1        | -         | Устный опрос      |
| <b>II.</b>      | <b>Практическая подготовка</b>                                                         | <b>68</b>        | <b>7</b> | <b>61</b> |                   |
| <b>2.1.</b>     | <b>Общая физическая подготовка:</b>                                                    | <b>41</b>        | <b>4</b> | <b>37</b> | Текущий контроль  |
| 2.1.1           | -строевые команды и приёмы                                                             | 4                | 1        | 3         |                   |
| 2.1.2.          | -комплексы утренней зарядки                                                            | 4                | 1        | 3         |                   |
| 2.1.3.          | - упражнения с предметами                                                              | 3,5              | 0,5      | 3         |                   |
| 2.1.4.          | -упражнения без предметов                                                              | 3,5              | 0,5      | 3         |                   |
| 2.1.5.          | -бег                                                                                   | 3,5              | 0,5      | 3         |                   |
| 2.1.6.          | -подвижные игры                                                                        | 22,5             | 0,5      | 22        |                   |
| <b>2.2.</b>     | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                               | <b>15</b>        | <b>2</b> | <b>13</b> | Текущий контроль  |
| 2.2.1.          | -упражнения для развития быстроты, координации, ловкости, гибкости                     | 3,5              | 0,5      | 3         |                   |
| 2.2.2           | -передвижение на лыжах                                                                 | 5                | 1        | 4         |                   |
| 2.2.3           | -игровые упражнения                                                                    | 6,5              | 0,5      | 6         |                   |
| <b>2.3.</b>     | <b>Техническая подготовка</b>                                                          | <b>12</b>        | <b>1</b> | <b>11</b> | Текущий контроль  |
| 2.3.1.          | -обучение передвиж, скользящим и ступающим шагам                                       | 4,5              | 0,5      | 4         |                   |
| 2.3.2.          | - обучение торможению палками и падением                                               | 3,5              | 0,5      | 3         |                   |
| <b>2.4.</b>     | <b>Контрольные упражнения</b>                                                          | <b>4</b>         | <b>-</b> | <b>4</b>  | Итоговый контроль |
| <b>III.</b>     | <b>Медицинское обследование</b>                                                        | <b>2</b>         | <b>-</b> | <b>2</b>  |                   |
| <b>ИТОГО ч.</b> |                                                                                        | <b>72</b>        | <b>9</b> | <b>63</b> |                   |

## **Содержание учебного плана.**

### **Раздел I.**

#### **Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1.** «Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение лыж».

**Тема 1.2.** «Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена. Режим дня»

Этот раздел является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе тренировочной деятельности: в виде проведения чисто теоретических занятий, или в 5-10 минутных сообщениях во время тренировочных занятий.

Теоретические знания, учащиеся приобретают в форме бесед, объяснений на учебно-тренировочных занятиях.

### **Раздел II.**

#### **Практическая подготовка.**

##### **2.1. Общая физическая подготовка**

###### **2.1.1. Тема «Строевые команды и приемы»**

*Теория:* Понятия «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Строевые упражнения. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

###### **2.1.2. Тема «Комплексы утренней зарядки».**

*Теория:* Различные комплексы физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Основные задачи – активирование физиологических процессов, повышение общего тонуса, работоспособности, создание бодрого настроения

*Практика:* Комплексы утренней зарядки на сохранение осанки, потягивания, наклоны влево-вправо, приседания, круговые движения руками, прыжки на месте, ходьба на месте.

###### **2.1.3. Тема «Упражнения с предметами».**

*Теория:* Различные упражнения на развитие координации, точности движений, мелкой моторики. Техника выполнения упражнений. Основные задачи – управлять телом, согласовывать движения разных частей тела.

*Практика:* С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем,

гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

#### **2.1.4. Тема «Упражнения без предметов».**

*Теория:* Различные упражнения для подготовки организма к нагрузке, подвижности суставов, укреплению мышц, снятию напряжения. Техника выполнения упражнений. Основные задачи – гармоничное физическое развитие.

*Практика:* Комплекс упражнений без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе.

#### **2.1.5. Тема «Бег».**

*Теория:* Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

#### **2.1.6. Тема «Подвижные игры».**

*Теория:* Значение подвижных игр в освоении техники передвижения на лыжах. Правила проведения подвижных игр.

*Практика:* Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков:

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве:

«У медведя во бору», «Птицелов», «Почта», «Пчелки и ласточки», «Палочка-выручалочка», «Гуси».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Штандр. Мяч вверху», «Лапта», «Ловишки в кругу», «Блуждающий мяч».

### **2.2. Специальная физическая подготовка.**

#### **2.2.1. Тема «Упражнения для развития быстроты, координации, ловкости, гибкости и т.д.**

*Теория:* Роль быстроты, координации, ловкости и гибкости в лыжных гонках. Техника выполнения упражнений на данные физические качества.

Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Быстрота: упражнения с изменением темпа, для реакции, полоса препятствий; координация: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям; ловкость: хлопушки, отбивалки, перебрасывания, перекачивания; гибкость: упражнения на растяжения, укрепление мышц и связок.

### **2.2.2. Тема «Передвижение на лыжах».**

*Теория:* Физическое оздоровление посредством лыжных гонок. Закаливание организма. Техника передвижения на лыжах. Техника безопасности при передвижении на лыжах.

*Практика:* Упражнения на лыжах для равновесия, ходьба на лыжах без палок, ходьба на лыжах с палками для поддержания равновесия, устойчивости и уверенности.

### **2.2.3. Тема «Игровые упражнения».**

*Теория:* Развитие равновесия, внимания. Воспитание командного духа и дисциплины. Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* Игровые упражнения для отработки равновесия и скольжения: «Кто быстрее», «Где же наши ручки», «Где же наши ножки», «Лошадки», «Большие и маленькие», «Карусель» и др.

## **2.3. Техническая подготовка.**

### **2.3.1. Тема «Обучение передвижению скользящим и ступающим шагом».**

*Теория:* Терминология «скользящий и ступающий шаг». Работа ног, координация работы рук и ног, положение туловища, использование палок. Развитие «чувства лыж».

*Практика:* Отработка скользящего и ступающего шага. Техника передвижения на лыжах с палками и без. Отработка согласованности движений рук и ног.

### **2.3.2. Тема «Обучение торможению палками и падением».**

*Теория:* Обучение безопасности для снижения скорости и остановки

*Практика:* Выполнение имитационных упражнений на месте. Способ безопасного падения заключается в следующем: перед падением необходимо присесть, а затем падать, как бы последовательно сядя в снег назад. Не падать на спину и не разводить палки в разные стороны.

## **2.4. Контрольные упражнения.**

*Теория:* Оценка текущего уровня подготовки, отслеживание динамики развития и принятие решения о корректировке тренировочного процесса.

*Практика:* Тесты и игровые задания для оценки формирования базовых навыков: челночный бег 3×10; прыжок в длину с места; метание теннисного мяча в цель; удержание равновесия на одной ноге; подъём из положения, лёжа на спине; наклон туловища вперёд из положения стоя.

## **Раздел III.**

### **Тема «Медицинское обследование»**

*Теория:* Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения во время проведения осмотра.

*Практика:* Медицинское обследование.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### ***Образовательные:***

- смогут использовать термины и словосочетания: режим дня, личная гигиена, строевые команды «стой, равняйся, смирно», передвижение скользящим и ступающим шагом;
- смогут понимать строевые команды и приемы, упражнения на быстроту, координацию, ловкость;
- смогут знать и правильно применять правила техники безопасности, комплексы утренней зарядки, правила подвижных игр, лыжные ходы и др.

##### ***Развивающие:***

- смогут работать в парах и коллективе;
- смогут понимать и правильно выполнять задания;
- смогут применять теоретические знания на практике;
- смогут расширить круг интересов посредством приобщения к физической культуре.

##### ***Воспитательные:***

- смогут ответственно относиться к занятию спортом;
- получат мотивацию к разностороннему развитию личности;
- получат представление о добре, взаимопомощи, взаимовыручке, самостоятельности;
- будут более осознанно относиться к сохранению и развитию собственного здоровья, окружающей природы;
- смогут продемонстрировать себя вежливыми, дисциплинированными, исполнительными людьми по отношению к родителям и своей Родине;
- смогут сформировать желание продолжать занятия физической культурой и спортом.

**Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» реализации программы.**

**2.1. Календарный учебный график**

Дата начала занятий – 1 сентября

Дата окончания занятий – 31 мая

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

| <b>№ п/п</b> | <b>Месяц</b>     | <b>Число</b> | <b>Форма занятий</b> | <b>Кол-во часов в неделю</b> | <b>Тема занятия</b>                                                                            | <b>Место занятия</b>    | <b>Форма контроля</b> |
|--------------|------------------|--------------|----------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1            | сентябрь         | 01.09-03.09  | теория, практика     | 2                            | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Строевые команды и приемы            | Спортивный зал, стадион | Текущий контроль      |
| 2            | сентябрь         | 08.09-10.09  | теория, практика     | 2                            | Медицинское обследование. ОФП. Подвижные игры                                                  | Спортивный зал          | Текущий контроль      |
| 3            | сентябрь         | 15.09-17.09  | теория, практика     | 2                            | Комплексы утренней зарядки. Выполнение контрольных упражнений                                  | Спортивный зал          | Текущий контроль      |
| 4            | сентябрь         | 22.09-24.09  | теория, практика     | 2                            | Строевые команды и приемы. ОФП Подвижные игры                                                  | Спортивный зал          | Текущий контроль      |
| 5            | сентябрь-октябрь | 29.09-01.10  | теория, практика     | 2                            | ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов<br>Изучение правил подвижных игр. | Спортивный зал          | Текущий контроль      |
| 6            | октябрь          | 06.10-08.10  | практика, теория     | 2                            | Строевые команды и приемы. Игровая тренировка. Подвижные игры.                                 | Спортивный зал          | Текущий контроль      |
| 7            | октябрь          | 13.10-15.10  | практика теория      | 2                            | ОФП. Игровые упражнения. Подвижные игры.                                                       | Спортивный зал          | Текущий контроль      |
| 8            | октябрь          | 20.10-22.10  | практика теория      | 2                            | Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.                                                    | Спортивный зал          | Текущий контроль      |
| 9            | октябрь          | 27.10-29.10  | практика             | 2                            | Комплексы утренней зарядки ОФП: бег. Подвижные игры                                            | Спортивный зал          | Текущий контроль      |
| 10           | ноябрь           | 03.11-05.11  | практика теория      | 2                            | ОФП: бег. Игра мини-футбол. Правила игры.                                                      | Спортивный зал          | Текущий контроль      |

|    |             |             |                    |   |                                                                                        |                         |                   |
|----|-------------|-------------|--------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 11 | ноябрь      | 10.11-12.11 | практика<br>теория | 2 | ОФП. ОРУ.<br>Правила соревнований по лыжным гонкам.<br>Подвижные игры                  | Спортивный зал          | Текущий контроль  |
| 12 | ноябрь      | 17.11-19.11 | практика<br>теория | 2 | ОФП.<br>Подвижные игры                                                                 | Спортивный зал          | Текущий контроль  |
| 13 | ноябрь      | 24.11-26.11 | практика           | 2 | СФП: упражнения на развитие координации.<br>Подвижные игры                             | Спортивный зал          | Текущий контроль  |
| 14 | декабрь     | 01.12-03.12 | практика           | 2 | Игровой день                                                                           | Спортивный зал          | Текущий контроль  |
| 15 | декабрь     | 08.12-10.12 | практика           | 2 | ОФП, эстафеты                                                                          | Спортивный зал          | Текущий контроль  |
| 16 | декабрь     | 15.12-17.12 | практика<br>теория | 2 | Т/б при переносе лыжного инвентаря<br>Подвижные игры                                   | Спортивный зал          | Текущий контроль  |
| 17 | декабрь     | 22.12-24.12 | практика<br>теория | 2 | Поведение на улице во время движения к месту занятий.<br>Игровые упражнения            | Спортивный зал, стадион | Текущий контроль  |
| 18 | январь      | 12.01-14.01 | практика<br>теория | 2 | Техническая тренировка.<br>Ступающий шаг на учебном кругу.<br>Основная стойка лыжника. | Лыжная трасса           | Текущий контроль  |
| 19 | январь      | 19.01-21.01 | практика           | 2 | Техническая тренировка.<br>Скользкий шаг на учебном кругу.                             | Лыжная трасса           | Текущий контроль  |
| 20 | январь      | 26.01-28.01 | практика<br>теория | 2 | Работа без палок – скользкий/ступающий шаг. Стойки лыжника.                            | Лыжная трасса           | Текущий контроль. |
| 21 | февраль     | 02.02-04.02 | практика           | 2 | Техническая тренировка.<br>Передвижение по учебной лыжне.                              | Лыжная трасса           | Текущий контроль  |
| 22 | февраль     | 09.02-11.02 | практика<br>теория | 2 | Изучение поворотов на месте и в движении.                                              | Лыжная трасса           | Текущий контроль  |
| 23 | февраль     | 16.02-18.02 | практика<br>теория | 2 | Изучение торможения на лыжах                                                           | Лыжная трасса           | Текущий контроль  |
| 24 | февраль     | 22.02-25.02 | практика<br>теория | 2 | Способы торможения палками и падением                                                  | Лыжная трасса           | Текущий контроль. |
| 25 | март        | 02.03-04.03 | практика           | 2 | Торможение палками и падением, передвижение на лыжах по учебному кругу                 | Лыжная трасса           | Текущий контроль  |
| 26 | март        | 09.03-11.03 | практика           | 2 | Техническая тренировка.<br>Прохождение дистанции 1 км.                                 | Лыжная трасса           | Текущий контроль, |
| 27 | март        | 16.03-18.03 | практика           | 2 | Техническая тренировка.                                                                | Лыжная трасса           | Текущий контроль  |
| 28 | март        | 22.03-25.03 | практика           | 2 | ОФП. Подвижные игры                                                                    | Спортивный зал          | Текущий контроль  |
| 29 | март-апрель | 30.03-01.04 | практика           | 2 | Бег. Подвижные игры.                                                                   | Спортивный зал, стадион | Текущий контроль, |

|    |        |             |                 |   |                                              |                         |                   |
|----|--------|-------------|-----------------|---|----------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 30 | апрель | 06.04-08.04 | практика        | 2 | ОФП. Бег. Подвижные игры.                    | Спортивный зал, стадион | Текущий контроль  |
| 31 | апрель | 13.04-15.04 | практика        | 2 | ОФП. Игровая тренировка                      | Спортивный зал, стадион | Текущий контроль  |
| 32 | апрель | 20.04-22.04 | практика        | 2 | ОФП. Игровая тренировка                      | Спортивный зал, стадион | Текущий контроль  |
| 33 | апрель | 27.04-29.04 | практика        | 2 | ОФП. Игровая тренировка                      | Спортивный зал, стадион | Текущий контроль  |
| 34 | май    | 04.05-06.05 | практика теория | 2 | ОФП. Упражнения с предметами и без предметов | Спортивный зал, стадион | Текущий контроль  |
| 35 | май    | 11.05-13.05 | практика        | 2 | Выполнение контрольных упражнений            | Спортивный зал, стадион | Итоговый контроль |
| 36 | май    | 18.05-20.05 | практика        | 2 | Заключительное занятие                       | Спортивный зал, стадион |                   |

## 2.2.Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение программы.*

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадью 648 кв.м. Лыжная трасса (учебный круг), протяженностью 400 м.

Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

### **Спортивный инвентарь и оборудование для занятий**

| № п. п. | Наименование            | Единица измерения | Количество изделий |
|---------|-------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.      | плект лыжного инвентаря | Шт.               | 10                 |
| 2.      | и волейбольные          | Шт.               | 3                  |
| 3.      | ат для лазанья          | Шт.               | 1                  |
| 4.      | гимнастический          | Шт.               | 10                 |
| 5.      | и резиновые             | Шт.               | 10                 |
| 6.      | и для метания           | Шт.               | 6                  |
| 7.      | и диам. 10-12 см.       | Шт.               | 10                 |
| 8.      | нка гимнастическая      | Шт.               | 6                  |
| 9.      | мейка гимнастическая    | Шт.               | 6                  |
| 10.     | и                       | Шт.               | 1                  |
| 11.     | омер                    | Шт.               | 1                  |
| 12.     | ундомер                 | Шт.               | 2                  |
| 13.     | га измерительная        | Шт.               | 2                  |
| 14.     | етка                    | Шт.               | 1                  |
| 15.     | уч                      | Шт.               | 10                 |
| 16.     | настическая палка       | Шт.               | 10                 |
| 17.     | калка                   | Шт.               | 10                 |
| 18.     | жки (белые, синие)      | Комплект          | 3                  |
| 19.     | и                       | Комплект          | 5                  |
| 20.     | ики                     | Комплект          | 5                  |
| 21.     | гбук                    | Шт.               | 1                  |

## **Информационное обеспечение программы.**

### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования тренерами-преподавателями в образовательной деятельности:**

- сайт МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ» (<https://sportchkola.68edu.ru/> );
- сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/> );
- сайт Министерства спорта Тамбовской области(<http://sport.tmbreg.ru/>);
- сайт Министерство образования и науки Тамбовской области (<https://obraz.tmbreg.ru/>);
- сайт отдела образования администрации Знаменского района(<https://znam.68edu.ru/> );
- сайт Министерства спорта РФ (<https://www.minsport.gov.ru/> );
- паблик для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области (<https://vk.com/ski.tambov> );
- госпаблик МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ» (<https://vk.ru/public186339797>).

## **Методическое обеспечение.**

Методическое обеспечение Программы представлено в Приложении 1.

## **Кадровое обеспечение**

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи в детском саду» должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по специальности, связанной с физической культурой и спортом. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

Курсы повышения квалификации тренеры-преподаватели проходят 1 раз в 3 года.

## **2.3.Формы контроля**

Формы контроля:

- теоретические знания проверяются с помощью устного опроса;
- общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка проверяются в виде текущего и итогового контроля, в форме контрольных упражнений. Данный вид контроля проводится в течении учебного года, а итоговый контроль по результатам освоения программы, целью его является отслеживание усвоения учебного материала по разделам и темам.

На контрольные упражнения отводится 4 часа.

## 2.4.Оценочные материалы

| Наименование норматива                                                          | Нормативы            |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                 | мальчики             | девочки              |
| Бег 10 м (с)                                                                    | Не менее 4,8         | Не менее 5,0         |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см) | 0 и выше             | +2 и выше            |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)            | Не менее 1 попадания | Не менее 2 попаданий |
| Челночный бег 3х10 м (с)                                                        | 12,7 с и меньше      | 12,2 с и меньше      |

### Методические материалы по выполнению контрольных упражнений.

#### Бег 10 м

Бег выполняется по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием на дистанции, установленные государственными требованиями комплекса ГТО для соответствующих ступеней.

Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 +/- 0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение.

Участники стартуют по 2 - 4 человека.

#### Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи -см)

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания допускается повторное выполнение.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи

определяется знаком "-", ниже - знаком "+".

### **Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 м для I ступени и 6 м для II ступени в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

**Челночный бег** проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе. В забеге участвуют минимум по два человека.

По команде "На старт" тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде "Внимание", слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде "Марш!" участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии "Финиш". Результат фиксируется до 0,1 с.

## **2.5.Методические материалы**

Программа «Лыжи в детском саду» включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Контрольные упражнения», «Медицинское обследование».

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи в детском саду» основано на следующих **принципах**:

**Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

**Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала для обеспечения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической

подготовленности.

**Вариативность** – предусматривает (в зависимости от индивидуальных особенностей) включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений: ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые обучающимися;

увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;

учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

*Образовательный процесс организован очно.*

*Методы обучения и воспитания:*

словесный;

наглядный практический;

объяснительно-исследовательский; игровой;

убеждения;

поощрения;

упражнение.

*Формы организации образовательного процесса:*

групповая;

индивидуально-групповая;

индивидуальная.

*Методы организации образовательного процесса:*

беседа,

встреча с интересными людьми, игра,

практическое занятие,

соревнование, фестиваль,

экскурсия эстафета.

*Педагогические технологии:*

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только технологиями дифференцированного и индивидуального обучения, но и активным применением в практике образовательной деятельности здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

В программе представлены:

1. *Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии.* Включают гигиеническое обучение (личная гигиена, режим дня), обучение навыкам техники безопасности на занятиях, соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (5-6 лет).
2. *Игровые технологии,* Освоение программного материала обеспечивается через подвижные игры, с помощью которых вырабатывается командный дух и дисциплина. Игра для детей 5-6 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

*Организации учебного занятия.*

Учебное занятие состоит из 3х частей:

- подготовительной (занимает 10-15% общего времени занятия);
- основной (занимает 70-75% всего времени занятия);
- заключительной (20% всего времени занятия).

Во время тренировочного занятия осуществляется обязательный контроль за нагрузкой и ЧСС (частотой сердечных сокращений).

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

#### Методическое обеспечение

| № п/п | Название раздела                                               | Формы занятий                                                    | Методы и приемы                                                                         | Дидактический материал, техническое оснащение              | Формы подведения итогов |
|-------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.    | Теоретическая подготовка                                       | Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие             | Словесный, наглядный, Воспитательный, объяснительно-иллюстративный.                     | План-конспект, справочные материалы, ресурсы интернета     | Устный опрос            |
| 2.    | Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры. | Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитательный                             | План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь. | Текущий контроль        |
| 3.    | Техническая подготовка                                         | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры  | Словесный, наглядный, Практический, подводящие управления, контроль /коррекция, игровой | План-конспект, справочные материалы, инвентарь.            | Текущий контроль        |

|    |                          |                                                 |                                                     |                                                    |                      |
|----|--------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|
| 4. | Контрольные упражнения   | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа | Словесный, наглядный, практический методы контроля. | Методические рекомендации по выполнению упражнений | Итоговый контроль    |
| 5. | Медицинское обследование | Опрос, осмотр                                   | Словесный, практический методы контроля             | Медицинский кабинет.                               | Текущий контроль     |
| 6. |                          | Объяснение, рассказ.                            | Словесный, практический, метод самоконтроля         | План-конспект, справочные материалы, инвентарь.    | Контрольное занятие. |

## 2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного

Воспитательная работа в рамках программы «Лыжи в детском саду» направлена:

- на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям;
- уважение к высоким образцам культуры других стран и народов;
- развитие доброжелательности в оценке творческих работ товарищей и критическое отношение к своим работам;
- воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в мероприятиях ДЮСШ, мастер-классах, лекциях, беседах и т. д.;

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям спортом и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе ДЮСШ.

### Календарный план воспитательной работы

| №п/п                        | Название мероприятия, события                                                                         | Форма проведения    | Сроки проведения                  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| <b>Ключевые мероприятия</b> |                                                                                                       |                     |                                   |
| 1.                          | История ДЮСШ и её традиции                                                                            | Беседа              | <b>Воспитательные мероприятия</b> |
| 2.                          | ПДД, Правила противопожарной безопасности, поведение на воде, льду, антитеррористическая безопасность | Инструктажи, беседа | сентябрь                          |

|                                                        |                                                                                                                                                          |                                      |                                         |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|
| 3.                                                     | Новогодний праздник                                                                                                                                      | Театральное представление            | сентябрь, май                           |
| 5.                                                     | Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы                                                                                                  | Акция -возложение цветов к мемориалу | декабрь                                 |
| 6.                                                     | Мероприятия в рамках «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»                                                                                             | Акция                                | май                                     |
| 7.                                                     | Посещение музея, библиотеки                                                                                                                              | Экскурсия                            | апрель                                  |
| 8.                                                     | Посещение соревнований по лыжным гонкам                                                                                                                  | Экскурсия                            | По плану работы тренеров-преподавателей |
| 9.                                                     | Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»                                                                                               | Беседа                               | В течение года                          |
| <b>Здоровьесбережение</b>                              |                                                                                                                                                          |                                      |                                         |
| 1.                                                     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни<br>Дни здоровья и спорта                                       | Эстафеты, веселые старты             | В течение года                          |
| 2.                                                     | Режим питания и отдыха.                                                                                                                                  | Беседа                               | В течение года                          |
| 3.                                                     | Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия                                                                                            | Спортивные праздники, фестивали.     | В течение года                          |
| <b>Патриотическое воспитание учащихся</b>              |                                                                                                                                                          |                                      |                                         |
| 1.                                                     | Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою страну, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). | Беседа                               | В течение года                          |
| 2.                                                     | Проведение тематических спортивно массовых мероприятий, посвящённых:<br>«Дню защитника отечества»<br>«Дню Победы в ВОВ»<br>«Дню защиты детей»            | Игры, эстафеты, конкурсы             | В течение года                          |
| 3.                                                     | Профилактика националистических проявлений в детском коллективе                                                                                          | Беседа                               | В течение года                          |
| <b>Работа с родителями (законными представителями)</b> |                                                                                                                                                          |                                      |                                         |
| 1.                                                     | Проведение общешкольных и групповых родительских собраний,                                                                                               | Лекции                               | Ежеквартально                           |
| 2.                                                     | Проведение праздника, посвященного Дню отца                                                                                                              | Семейный спортивный фестиваль        | Третье воскресенье октября              |
| 3.                                                     | Проведение праздника, посвященного Дню матери                                                                                                            | Семейные веселые старты              | 26 ноября                               |

## 2.7. Список литературы

### **Для тренеров-преподавателей:**

- Копс К.К. Упражнения и игры лыжника: Москва, изд-во Физкультура и спорт, 1969; -101 с.
- Кузьмин Н.И., Лыжный спорт: Москва изд-во Физическая культура спорт, 1967 г., -198 с.
- Кузьмин Н.И., На лыжне: Москва изд-во Физкультура и спорт -1969 г., -203 с.
- Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника: Москва: изд. СпортАкадемПресс, 2001;-228 с.
- Раменская Т.И., Техническая подготовка лыжника: Москва: , изд. Физкультура и спорт» - 1999; -264 с.
- Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе: Москва, Просвещение, М. 1991 г., -64 с.
- Щеголев В.В. Психологические аспекты деятельности преподавателя физвоспитания: Тамбов: изд-во ТОИПКРО-2002 г., -9 с.

### **Для учащихся:**

- Агапова И.А. Профилактика вредных - Москва: Планета,-2011 г., -255 с.
- Кербицкова Н.Л. Сценарии новогодних праздников: Москва; изд-во Педагогическое общество России -2007 г., -80 с.
- Тихомирова Е.М. Сценарии школьников праздников: учебно-метод. Москва, изд-во Экзамен -2006 г., -318 с.
- Фатеева Л., Подвижные игры для школьников: Ярославль: изд-во Академия развития, -2008 г., -192 с.

## **Теоретическая подготовка**

### ***Возникновение физической культуры у древних людей***

Человек на протяжении многих тысячелетий находился в условиях «состязания» в силе, быстроте, ловкости и выносливости со многими видами животных. Охота, собирательство, рыболовство вырабатывали физическую стойкость, пониженную чувствительность к травмам развивали наблюдательность, пополняли практические знания. Изготовление и применение охотничьих орудий также требовали должного физического развития человека, определенных двигательных навыков. Первобытная техника постепенно изменялась – увеличивалась скорость движений в связи с употреблением метательного оружия. Археология свидетельствует, что слабая техническая вооруженность заставляла человека действовать коллективно. Однако лишь одна потребность в хорошем физическом развитии еще не могла привести к появлению физических упражнений.

У древнейшего человека в отличие от животных существовал социальный способ передачи опыта (люди сохраняли орудия и передавали из поколения в поколение навыки их изготовления и использования). Именно это привело древнего человека к тому, что он обратил внимание на явление упражняемости в процессе труда. Физические упражнения являлись не только средством подготовки к предстоящей деятельности, но и служили для передачи опыта, были направлены на согласование двигательных актов, сотрудничеству, выработка плана совместных действий.

Опыт применения физических упражнений фиксировался и закреплялся в наглядных образах первобытного искусства. Способность к мышлению позволила человеку установить связь между предварительной подготовкой и результатами охоты. С этого момента и начинается постепенное превращение движений в первоначальные физические упражнения. При этом охотник осознавал правильность движений зависит от предварительной подготовки. Аналогичную роль играл и ритуал, который в этом случае также выполнял функцию подготовки предстоящей деятельности. Возникновение физических упражнений следует отнести к самому раннему периоду в истории человеческого общества.

В развитии физической культуры Древняя Греция сыграла очень большую роль. Из физической культуры Греции заимствуется многое, начиная от физических упражнений и до организации соревнований, в том числе олимпийских игр. Еще в греческих племенах уделяли большое внимание физическому воспитанию, а также различным соревнованиям. Сила, ловкость, выносливость, храбрость ценились очень высоко, так как это значительно

повышало боеспособность воинов, а грекам приходилось вести длительные войны.

В древних поэмах описываются различные соревнования атлетов в беге, прыжках, метании диска, борьбе. Не удивительно, что в более позднее время физическое воспитание приобрело большое государственное значение. Поскольку Древняя Греция не был объединена в одно государство, в каждом полисе было немного, и это заставляло греков заботиться о воспитании и военно-физической подготовке каждого из них. Наибольшее внимание уделялось молодежи, для чего и создаются организованные системы воспитания. Благодаря хорошей физической и волевой подготовке греки всегда были в хорошей физической форме, мало болели.

#### *Возникновение лыж.*

**Лыжи** — это приспособление для перемещения человека по снегу. Представляют собой две длинные (150—220 сантиметров) деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками.

Лыжи крепятся к ногам с помощью креплений, в настоящее время для использования лыж в большинстве случаев необходимы специальные лыжные ботинки. На лыжах перемещаются, используя их способность скользить по снегу.

Точная дата, место, имя изобретателя приспособления на ноги для борьбы со снегом не установлены. Первыми приспособлениями, которые применил человек для более легкого передвижения по глубокому снегу, были несомненно снегоступы или ступающие лыжи.

История лыж насчитывает несколько тысячелетий, что подтверждают наскальные рисунки в пещерах Норвегии, сделанные около 7000 лет назад. Началось все с того момента, когда человек обнаружил, что привязав к ногам две деревяшки особой формы, можно быстрее перемещаться по заснеженным полям и лесам во время охоты. Много веков спустя, ориентировочно в середине XVI века, лыжи стали использоваться армиями скандинавских стран, немного позже военных поставили на лыжи и в России.

#### *Древние лыжи*

О появлении лыж в древней Руси до начала нашей эры свидетельствуют исследования наскальных изображений у берегов Онежского озера и Белого моря. Среди множества наскальных изображений, открытых экспедициями А.М. Линевского (1926 г.) и В.И. Равдоникаса (1936 г.), найдены и такие, которые являются бесспорным доказательством изобретения лыж первобытным человеком неолитической эпохи за много тысяч лет до нашей эры. Причем, уже тогда это были скользящие лыжи.

За весь период эволюции лыжного инвентаря, а это несколько тысяч лет, встречались очень разные варианты лыж, ботинок и палок. Первые приспособления для передвижения по снегу, естественно, больше были похожи на современные снегоступы, но со временем они трансформировались, становились более длинными и узкими для увеличения скорости, они уже могли скользить по снегу и своим внешним видом походили на привычные для нас лыжи.

Первая лыжная обувь не имела жесткой подошвы и просто привязывалась к лыжам, так как не существовало специальных креплений. Так было вплоть до 30-х годов XX века, когда появились рантовые ботинки, которые активно использовались лыжниками до 70-х годов.

Интересную историю имеют и палки. Оказывается, до конца XIX века лыжники использовали только одну палку. Это связано с тем, что лыжи применялись в основном для охоты и в армии. Первые палки были деревянными или бамбуковыми высотой приблизительно в рост человека.

Только в наше время палки превратились в продукт высоких технологий, производятся из легкого алюминия или композитных материалов.

Первые лыжи в мире

Позднее стали применяться лыжи, обтянутые снизу шкурой лося, оленя или нерпы с коротким ворсом, расположенным назад, что позволяло избежать проскальзывания при подъеме в гору. Имеются данные, говорящие о том, что северные и восточные народности подклеивали шкуры к лыжам при помощи клея, сваренного из рогов, костей и крови лося, оленя или рыбьей чешуи.

Чтобы вес лыжника равномерно распределялся по всей длине лыж, им была придана плавная кривизна, получившая название весового прогиба. Чтобы лыжи лучше держали след, сохраняли направление, в скользящей поверхности делали углубление – жёлоб.

Для большей прочности и гибкости лыжи стали изготавливать из нескольких слоев древесины разных пород: березы, ясеня, бука, гикори. Чтобы скользящая поверхность не так быстро изнашивалась, не становилась «круглой» и имела лучшее сцепление со снегом, ее стали окантовывать особо прочной древесиной, а со временем – металлическими кантами.

Русские дореволюционные историки неоднократно упоминали в своих работах, что помимо охоты лыжи на Руси часто использовались во время праздников и зимних народных забав, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге «наперегонки» и в спусках со

склонов. Наряду с другими развлечениями и упражнениями (кулачный бой, верховая езда, различные игры и забавы) лыжи сыграли важную роль в физическом развитии русского народа.

Шведский дипломат Пальм, побывавший в XVII в. на Руси, свидетельствовал о широком распространении лыж в Московском государстве. Он подробно описывал лыжи, применяемые местными жителями, и умение русских быстро на них передвигаться.

**Самые древние лыжи** находятся в Лыжном музее в Осло: их длина 110 см, ширина 20 см. Примерно таких же размеров были лыжи у охотников в течение многих веков: такими лыжами и сейчас пользуются охотники и звероловы Гренландии, Аляски, жители Севера, Сибири, Дальнего Востока.

В конце XIX — начале XX века появился лыжный спорт — вид досуга, заключающийся в перемещении на лыжах на скорость или ради удовольствия. Появились лыжи с другими пропорциями, более подходящими для скоростного бега — 170—220 см длиной и 5-8 см шириной. Такие же лыжи стали применяться в армии. Примерно в это же время появились и лыжные палки, существенно облегчающие и ускоряющие передвижение на лыжах.

### ***Техника безопасности на занятиях лыжным спортом***

#### **1. Общие требования безопасности**

К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, режим занятия и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- обморожения при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время передвижения на лыжах.

Тренер-преподаватель должен иметь при себе медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств - для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При обнаружении неисправности лыжного инвентаря учащийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок и правила

личной гигиены.

## **2.Требования безопасности перед началом занятий**

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

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

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

## **3.Требования безопасности во время занятий**

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м.

Следить друг за другом и немедленно сообщить тренеру-преподавателю, о первых же признаках обморожения.

## **4.Требования безопасности в аварийных ситуациях**

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

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

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

## **5.Требования безопасности по окончании занятий**

Проверить по списку наличие всех учащихся.

Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## ***Личная гигиена, режим дня.***

### **Гигиена.**

Не нужно доказывать насколько важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Одежда должна быть удобной достаточно лёгкой, не слишком тёплой, не стеснять движений. Её размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать погоде и особенностям вида спорта.

Для занятий физическими упражнениями и спортом зимой на воздухе, одежда должна иметь три слоя: нижнее бельё, рубашка из фланели, шерстяной трикотажный костюм, шерстяная шапочка и варежки. Хорошо также поверх надеть для защиты от ветра лёгкую куртку.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Слишком свободная обувь также не удобна, она натирает кожу и вызывает ссадины. Зимой обувь должна быть на пол номера больше, следует надевать её на шерстяные носки.

Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязненную и намокшую обувь следует очистить, просушить.

### **Практическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка.**

#### ***Строевые команды и приемы.***

##### ***Строевые приемы на месте.***

1. <Равняйсь!> Все, кроме правофлангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

Смирно!>. По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.

3. <Вольно!> По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,

4. <Нале- во!>. Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.

5. <Напра- во!>. Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

6. <Кру- гом!> Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

### ***Перестроения на месте.***

1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: <На первый- второй- рассчитайсь!>. Затем подается команда: <В две шеренги - стройся!>. По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: <В одну шеренгу - стройся!>. По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.

### ***Способы передвижения.***

1. Ходьба на месте. Команда: <На месте шагом - марш!> /слово <марш> произносится кратко/. <Направляющий, на месте!>, подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении, дистанция как правило больше. По команде: <На месте> все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.

2. Переход с ходьбы на месте к движению. Команда : <Прямо!> подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.

3. Прекращение движения. Команда: <Группа. Стой!> подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

4. Ходьба. Команда: <Шагом- марш!> подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги. Команда : <Обычным шагом- марш!> применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.

5. Строевой шаг. Шаг при котором ногу надо выносить на 15- 20 см. от пола, держа ступню горизонтально, ставить ногу на всю ступню, При движении рук .вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: <Строевым шагом - марш!>

### **Строевые команды и приёмы с лыжами**

Построение выполняется по команде «**Становись!**» По этой команде скрепленные лыжи ставятся у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и удерживаются с небольшим наклоном вперед правой рукой за грузовые площадки.

По команде «**Равняйсь!**», прижимая лыжи к плечу, повернуть голову направо. При команде «**Смирно!**» принимается строевая стойка: голова прямо, носки лыж слегка подаются вперед. По команде «**Вольно!**», ослабив одну ногу, принимается свободное положение. При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после поворота

опускаются на снег.

При передвижении в пешем строю переноска лыж может осуществляться на плече. По команде «**Лыжи - на плечо!**» (она выполняется в два приема) скрепленные лыжи поднимают правой рукой и кладут на левое плечо скользящими поверхностями вперед и, подхватывая их левой рукой за нижние концы, опускают правую руку.

Из положения лыжи на плече переход в строевую стойку выполняется по команде «**Лыжи - к ноге!**». По этой команде правой рукой берут лыжи выше креплений и опускают их вниз, пятками к носку правой ноги, одновременно придерживая левой рукой выше кисти правой; затем левую руку опускают, а правой ставят лыжи на снег.

### ***Комплексы утренней зарядки.***

#### **Комплекс утренней зарядки №1**

1. Ноги врозь, руки к плечам. Поднимаем руки вверх, хорошо потянувшись - вдох, опускаем к плечам - выдох.

2. Ноги вместе, руки перед грудью, пальцы рук соединены «в замок». Не разжимая пальцев, выпрямляем руки влево, поворачиваем их вправо ладонями кверху. Повторяем упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Начинаем круговые движения выпрямленными руками, одновременно с силой сжимая и разжимая пальцы. Дыхание произвольное.

4. Пятки вместе, носки врозь, руки свободно опущены. Наклон вправо, правая рука скользит по бедру, левую руку заводим за голову - выдох, возвращаемся в исходное положение - вдох. Повторяем упражнение в другую сторону.

5. Ноги на ширине плеч, руки положили на спинку стула.

Делаем круговые движения нижней частью туловища, как будто вращаем обруч - сначала в одну сторону, потом в другую. Дыхание произвольное.

6. Стали прямо, руки на спинке стула. Левую выпрямленную ногу отводим в сторону на максимальную высоту, затем делаем то же упражнение для правой ноги. Дыхание произвольное.

7. Сели на коврик, руки за спиной. Поочередно поднимаем и опускаем выпрямленные ноги, дыхание произвольное.

8. Легли на коврик, руки вдоль туловища. Садимся, помогая себе руками, затем возвращаемся в исходное положение, дыхание произвольное.

Каждое упражнение нужно повторить 8-12 раз.

## **Комплекс утренней зарядки №2**

1. Ходьба на месте или с передвижением с размахистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.
2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.
3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.
4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.
5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.
6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.
7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.
8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.
10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.
11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.

12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.
13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.
14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох

### **Комплекс утренней зарядки №3**

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.
2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох.
3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.
4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.
5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.
- . Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.
7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный.
8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.

10. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.

11. Исходное положение - упор присев. Выпрямиться. мах левой ногой назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.

12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.

13. Стоя, руки за спину. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.

14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний.

Ходьба на месте, темп средний, 30 - 40 секунд.

### ***Упражнения с предметами.***

#### ***Упражнения с обручем.***

1. Исходное положение (и. п.): встать в круг, обруч держать у груди. — Поднять обруч вверх, посмотреть на него, одновременно подняться на носки, опустить обруч на грудь (10—12 раз).

2. И. п.: встать боком к обручу, обруч держать в правой (левой) вытянутой руке, другая рука на поясе. — Отставить правую (левую) ногу в сторону, согнуть ее, перенести на нее тяжесть тела, одновременно отвести правую руку в сторону, посмотреть на нее (8—10 раз).

3. И. п.: встать на колени, обруч поднять вверх. — Наклониться вперед-вниз, положить обруч на пол, выпрямиться. Наклониться, взять обруч, выпрямиться, обруч поднять вверх (12—14 раз).

4. И. п.: сесть на пол, ноги вытянуть, обруч держать в руках на коленях. — Согнув, приподнять и перенести через обруч одну, затем другую ногу, опустить на пол (обруч под ногами).

Обруч не выпускать из рук. Прodelать упражнение в обратном порядке (10—12 раз).

6. И. п.: лежа на спине, ногами к обручу (обруч на полу). — Подняться, наклониться вперед, достать руками до обруча, выпрямиться, лечь на пол (10—12 раз).

7. Заключительная часть: обычная ходьба по кругу, бег «змейкой» между обручами

### ***Упражнения с гимнастической палкой***

#### ***Комплекс 1.***

И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1—2 — руки вверх, потянуться, посмотреть на палку (вдох); 3—4 — И. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе, руки не сгибать, ноги с места не сдвигать.

И. п.— о. е., палка внизу. 1 — наклон вперед, палкой коснуться носков ног (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

И. п.— стойка ноги врозь, палка на плечах. 1 — поворот туловища влево (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, пятки от пола не отрывать, ноги с места не сдвигать.

И. п.— о. е., палка вертикально впереди на полу, хват за верхний край прямыми руками (рис. 4). 1 — присесть (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Приседать на носках, колени врозь, туловище держать вертикально, руки не сгибать.

И. п.— о. е., палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — отводя палку немного вперед и сгибая ногу, переступить через палку; 3—4 — переступить в обратном направлении. То же другой ногой. Повторить 4—5 раз поочередно каждой ногой. Переступая через палку, вперед не наклоняться и выше поднимать колено. Дыхание произвольное, без задержки.

И. п.— о. е., палка внизу, хват ниже плеч. 1 — руки вверх, потянуться, посмотреть на палку (вдох); 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки (выдох); 3 — руки вверх (вдох); 4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Отводя палку назад, стараться свести лопатки, прогнуться.

И. п.— о. е., палка горизонтально за спиной над локтями. 1 — отставить правую ногу назад и опуститься на колено; 2 — то же левой ногой, сед на пятках; 3—4 — поднимаясь и выставляя правую ногу вперед, встать. То же с левой ноги. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Туловище держать вертикально, голову не наклонять. Дыхание равномерное, без задержек.

И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс, палка на полу между ногами. 1—4 — прыжки вдоль палки на обеих ногах лицом вперед; 5—8 — то же спиной вперед. Выполнить до 30 прыжков на носках и перейти на ходьбу на месте.

### **Упражнения с мешочком (кубиком)**

#### ***Комплекс 1.***

И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в

медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие.

И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); —4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой перед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6—шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

### **Упражнения со скакалкой**

И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

И. п.— широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 —поднимая руки вперед—в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2—и. п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать.

И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку и голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону

среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание

равномерное, без задержки.

И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.

И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.

И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.

И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

### **Упражнения без предметов.**

1. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, сделать вдох, опустить руки вниз — выдох. Повторить 3—6 раз.
2. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой. 5 кругов в одну сторону и 5 — в другую.
3. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения плеч назад и вперед по максимальной амплитуде. 5 кругов вперед и 5 назад.
4. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед и назад (руки движутся одновременно). 5 кругов вперед и 5 назад.
5. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем. 5 кругов в одну сторону и 5 — в другую.
6. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч (или вместе — как удобнее). Наклоны туловища вниз. Повторить 5—6 раз.
7. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседания, руки вытянуты вперед. Повторить 5—10 раз.
8. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Сделать широкий шаг одной

ногой вперед и вернуться в исходное положение. Затем сделать шаг другой ногой. Спину держите прямо, вперед не наклоняйтесь. Выполнить по 5—7 шагов каждой ногой.

9. И.п.— стоя около стола (стула), держась руками за край. Отведение выпрямленной ноги назад. В пояснице при выполнении упражнения не прогибаться, вперед не наклоняться, плечи расправлены. Выполнять 5—10 движений одной ногой, затем столько же — другой.

10. И.п.— стоя около стула, положить одну ногу на край и плавно наклоняться вниз к ноге, лежащей на стуле. Выполнить по 5—10 наклонов к каждой ноге.

11. И.п.— одной рукой опереться о стену, второй взять себя за голеностоп согнутой ноги и потянуть пятку к ягодице с одновременным отведением бедра назад. Удерживать позу 10—15 секунд.

12. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, соедините руки за спиной в замок и пружинящими движениями поднимайте их вверх. В локтях руки желательно не сгибать. Выполнять 10—15 секунд.

13. И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх, правую руку согните в локте так, чтобы кисть оказалась за шеей; левой рукой возьмитесь за локоть правой и потяните его в сторону (влево), повторите то же самое для другой руки.

14. И.п.— лежа на спине, руки согнуты под головой, согнутые ноги лежат на стуле, угол в коленях около 90 градусов. Поднять плечи вверх и потянуться прямыми руками вперед. Задержаться в этом положении на 1—4 секунды и плавно вернуться в исходное положение. Повторить 5—25 раз.

15. И.п.— лежа на животе, руки согнуты в локтях и находятся перед лицом. Выпрямить руки и прогнуться назад. Выполнить несколько плавных пружинящих движений назад и плавно вернуться в исходное положение. Повторить 3—6 раз.

## **Подвижные игры.**

### **1. У медведя во бору**

Медведь, выбранный жеребьевкой, живет лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

— *У медведя во бору— Грибы, ягоды беру!*

— *Медведь постыл*

— *На печи застыл!*

Когда играющие произнесли последние слова, Медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот Медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

*Правила игры.* Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песенкой.

### **Птицелов**

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре которого — птицелов с завязанными глазами. Птицы ходят, кружатся вокруг птицелова и произносят нараспев:

— В лесу, во лесочке,  
На зеленом дубочке  
Птички весело поют.  
Ай! Птицелов идет!  
Он в неволю нас возьмет,  
Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Пойманный, становится птицеловом.

*Правила игры.* Играющие не должны прятаться за предметы, встречающиеся на пути. Игроки обязаны останавливаться на месте точно по сигналу.

### **3. Почта**

Игра начинается с переключки водящего с игроками:

— *Динь, динь, динь!*  
— *Кто там?*  
— *Почта!*  
— *Откуда?*  
— *Из города...*

А что в городе делают? Водящий может сказать, что в городе танцуют, поют, прыгают и т. д. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот, кто плохо выполняет задание, отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет пять фантов.

Играющие, чьи фанты у водящего, должны их выкупить. Водящий придумывает для них интересные задания. Дети читают стихи, рассказывают смешные истории, вспоминают загадки, имитируют движения животных.

Затем выбирают нового водящего, и игра повторяется.

*Правила игры.* Задания могут придумывать и сами участники игры.

#### 4. Пчелки и ласточка

Играющие — пчелы — летают по поляне и напевают:

— *Пчелки летают,*

*Медок собирают!*

*Зум, зум, зум!*

*Зум, зум, зум!*

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании Песни ласточка говорит:

— Ласточка встанет, пчелку поймает. С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

**Правила игры.** Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

#### 5. Палочка-выручалочка

Дети выбирают водящего считалкой:

— *Я куплю себе дуду*

*И на улицу пойду!*

*Громче, дудочка, дуди,*

*Мы играем, ты води!*

Водящий закрывает глаза и встает лицом к стене, а дети прячутся. У стены рядом с ним помешают палочку-выручалочку, сделанную из дерева (длиной 50-60 см, диаметром 2-3 см), ярко окрашенную, чтобы ее хорошо было видно в зеленой траве. Водящий берет палочку-выручалочку, стучит ею по стене и говорит:

— Палочка пришла, никого не нашла. Кого первым найдет, тот за палочкой пойдет.

После этих слов он ставит палочку у стены и идет искать. Заметив кого-то из играющих, водящий громко называет его по имени и бежит к палочке, стучит по стене, кричит:

— Палочка-выручалочка, нашла... (имя игрока).

Так водящий находит всех детей. Игра повторяется. Первый найденный при повторении игры должен водить. Но игрок, которого нашли, может добежать до палочки-выручалочки раньше водящего со словами:

— Палочка-выручалочка, выручи меня — постучать по стене. Затем бросить ее как можно дальше от стены и, пока палочку ищет водящий, спрятаться. Водящий опять быстро бежит за палочкой и повторяет действия, описанные выше.

**Правила игры.** Нельзя подсматривать, когда дети прячутся. Водящий должен говорить слова медленно, чтобы все дети успели спрятаться. Искать детей водящему следует по всей площадке, а не стоять возле палочки-выручалочки. Дети могут перебежать с одного места укрытия в другое, пока водящий ищет палочку-выручалочку и ставит ее на место.

**Вариант.** Дети могут выручить игрока, которого нашли. Кто-то из играющих незаметно

выходит из укрытия, быстро бежит к палочке-выручалочке со словами: «Палочка-выручалочка, выручи... (называет по имени того, кого выручает)» — стучит ею по стене. Затем палочку бросает как можно дальше. Пока водящий ищет ее, дети прячутся.

## **6. Штандр. Мяч вверх**

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик вверх!». Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Штандр!» («Стой!»). Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч вверх — игра продолжается.

**Правила игры.** Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слова «Стой!» — продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. Играющие, убегая от водящего, не должны прятаться за встречающиеся на пути предметы.

## **7. Лапта**

Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта (круглая палка длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5-10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии

Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч, бежит через площадку за линию кона и возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все игроки бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч. Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, — тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся на линии кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнулся, то игроки города уступают свое место водящим.

**Правила игры.** Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может

забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой. Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. Вариант.

**Переменки.** На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из играющих. Один из них (подающий) подбрасывает мяч, а другой отбивает его лаптой. Остальные участники игры, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Тот, кому удастся поймать мяч на лету, идет отбивать его, а тот, кто отбивал раньше, переходит к ловящим. Если никто не поймает мяч, то его берет тот из играющих, к которому он упал ближе, и возвращает его подающему. Если подающий поймает его на лету, то начинает отбивать мяч, а подающим становится тот, который удачно бросил ему мяч. Тот, кто раньше отбивал, идет к ловящим.

**Правила игры.** Тот, кто подает, не имеет права, ловя брошенный ему мяч, выбегать за свою черту. Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из играющих набрал десять очков, т. е. десять раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

## **8. Ловишки в кругу**

На площадке чертят большой круг. В середине круга кладут палку. Длина палки должна быть значительно меньше диаметра круга. Величина круга от 3 м и более в зависимости от количества играющих. Все участники игры становятся в кругу, один из них — ловишка. Он бежит за детьми и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится ловишкой.

**Правила игры.** Ловишка во время игры не должен перепрыгивать через палку. Это действие могут совершать только участники игры. Вставать на палку ногами запрещается. Пойманный игрок не имеет права вырываться из рук ловишки.

## **9. Гуси**

На площадке чертят небольшой круг, в середине его сидит волк. Играющие дети делятся на гусей и гусенят. Гуси, взявшись за руки, образуют большой круг. Между кругом, где сидит волк, и хороводом гусей встают в небольшой круг гусенята. Хоровод гусей и гусенята идут по кругу в разные стороны. Гуси спрашивают гусенят:

— *Гуси, вы гуси!*

— *Га-га-га, га-га-га!*

— *Вы, серые гуси!*

— *Га-га-га, га-га-га!*

— *Где, гуси, бывали ?*

— *Га-га-га, га-га-га!*

— *Кого, гуси , видали?*

— Га-га-га, га-га-га!

С окончанием последних слов волк выбегает из круга и старается поймать гусенка. Гусенята разбегаются и прячутся за стоящих в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет в середину круга — в логово. Гусенята встают в круг и отвечают:

— Мы видели волка,

Унес волк гусенка,

Самого лучшего,

Самого большого.

Далее следует переключка гусей и гусенят:

— А, гуси, вы гуси!

— Га-га-га, га-га-га!

— Щиплите-ка волка,

Выручайте гусенка!

Гуси машут крыльями, с криком га-га бегают по кругу, донимают волка. Пойманные гусенята в это время стараются улететь из круга, а волк их не пускает. Игра заканчивается, когда все пойманные гусенята уходят от волка. Игра повторяется, но гуси и гусенята меняются ролями. Волка выбирают.

**Правила игры.** Текст должны проговаривать все дружно. Пойманный гусенок может выйти из круга только тогда, когда кто-то из играющих коснулся рукой волка.

## **10. Блуждающий мяч**

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегают вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за Круг. Игра повторяется.

**Правила игры.** Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

## **Специальная физическая подготовка.**

### **Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения в основном выполнять сериями.

Бег с прыжками. Поочередное отталкивание, резко разгибая бедро и стопу, руки активно

помогают выполнению движения, как при беге.

Бег с забрасыванием голени назад. Пятки касается больших ягодичных мышц, таз несколько выведен вперед, руки свободно опущены.

Разнообразные прыжки со скакалкой.

Прыжком быстрая смена положений ног.

Прыжки на месте на обеих ногах, сгибая колени.

Прыжки на одной, сгибая толчковую ногу.

Прыжки вперед. Обращать внимание на полное разгибание ног и длину полета.

Прыжки на месте на одной и обеих ногах на мягком грунте (песок, пахота, мох).

### **Упражнения для развития гибкости.**

Упражнения для развития гибкости требуют предварительного разогревания организма.

1. И. п.: о. с. Не сгибая ног в коленных суставах, пружинистые наклоны вперед, ударяя ладонями о землю.

2. И. п.: стоя, одна нога впереди другой на одной линии. Выполняется так же, как упр. 1.

3. И. п.: о. с. Не сгибая ног в коленных суставах, пружинистые наклоны вперед, ударяя ладонями о землю подальше от ног, потянуться вперед.

4. И. п.: стоя ноги врозь пошире. Выполняется, как упр. 1.

5. И. п., как в упр. 4. Не сгибая ног в коленных суставах, пружинистые наклоны вперед, касаясь земли у носков ног.

6. И. п., как в упр. 4. Не сгибая ног, пружинистые наклоны вперед, касаясь земли локтями.

7. И. п., как в упр. 4. Не сгибая ног, пружинистые наклоны вперед, достать лбом до земли.

8. И. п., как в упр. 4, стоя на низкой скамейке. Не сгибая ноги, пружинистые наклоны вперед, ладонями достать до земли.

9. И. п.: сидя на скамейке, ноги врозь пошире, руки за голову. Не сгибая ног, пружинистые наклоны вперед, достать локтями до земли.

И. п.: оба стоя согнувшись, кладут руки на плечи друг другу. Не сгибая ног, пружинистые наклоны вперед.

И. п.: стоя, руки перед грудью. Круговые движения туловищем.

### **Упражнения на координацию.**

Совершенствование координации — вестибулярного аппарата достигается выполнением упражнений на уменьшенной площади опоры, а также изменением положения тела по отношению к опоре.

1. И. п.: стоя на скамейке на одной ноге, другая вперед расслабленная. Свободные махи вперед-назад расслабленной ногой.

2. И. п.: стоя на скамейке на одной ноге. Махи ногой в сторону.
3. Ходьба по лестнице в различном темпе. Руки за спиной.
4. Равновесие на доске.
5. И. п.: стоя на скамейке на носках, руки в стороны. Ходьба по скамейке.
6. И. п.: присед на скамейке. Ходьба в приседе.
7. И. п.: ходьба по скамейке с набивным мячом в поднятых руках.
8. И. п.: стоя на одной ноге, другая прямая назад, туловище наклонено вперед, руки в стороны-вперед. Сгибание и разгибание опорной ноги.
9. И. п.: стоя на бревне, одна нога перед другой. Равновесие на одной, другая назад, прогнуться, руки в стороны («ласточка»).
10. И. п.: стоя на одной ноге, другая назад согнута в коленном суставе, рукой держаться за голеностоп. Выпрямляя согнутую ногу, рукой подтянуть ее к себе.

#### **Упражнения для развития равновесия на лыжах.**

1. Кто лучше и дольше выполнит упражнение «аист»? (Поднять согнутую ногу и удержать лыжу горизонтально возможно дольше.)
2. Чей веер лучше? (Поворот переступанием на месте на 90° вокруг пяток лыж — нарисовать на снегу веер.)
3. У кого красивее «снежинка»? (Поворот переступанием на месте на 360° вокруг пяток лыж.)
4. Кто лучше нарисует гармошку. (Переступанием в сторону поочередно вокруг носков и пяток лыж нарисовать на снегу гармошку.)
5. У кого лучше «железная дорога». (нарисовать ровную лыжню).
6. Кто лучше, быстрее катается на самокате? (скольжение на одной лыже, отталкиваясь многократно другой ногой)

#### **Игровые упражнения**

*«Кто быстрее»*

Цель: совершенствовать умение переносить лыжи.

*«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?»*

Цель: освоение чувства лыж.

*«Лошадки», «Большие и маленькие»*

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

*«Карусель»*

Цель: совершенствовать стойку лыжника.

*«Кто дальше»*

Цель: овладение скользящим шагом.

*«Пройди и не задень»*

Цель: развитие пространственных ориентировок.

*«Самокат»*

Цель: учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

*«Кто самый быстрый?»*

Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

*«Кто быстрее принесет снежный ком»*

Цель: развитие быстроты.

*«Попади в цель»*

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

*«Идите за мной»*

Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

*«Сороконожки»*

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

*«Два мороза», «Эстафета в парах»*

Цель: развивать быстроту.

### **Техническая подготовка.**

**Обучение передвижению скользящим и ступающим шагом.**

**Техника передвижения на лыжах ступающим шагом.**

Ступающий шаг- это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая пятку лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой а левая рука выносится вперед вместе с правой ногой , туловище несколько наклонено вперед.

**Подводящие упражнения для овладения техникой ступающим шагом.**

1)И. п- О.С

1-4-Передвижение приставным шагом влево;

5-8-Передвижение приставным шагом вправо;

Повтор 4 раза

2) И. п- О.С

1- поднимаем носок правой лыжи вверх;

2- И.п

3-поднимаем конец правой лыжи вверх;

4-И.п

5-поднимаем носок левой лыжи вверх;

6-И. п.

7-поднимаем конец левой лыжи вверх;

8-И. п.

Повтор 4 раза

### **Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.**

Скользящий шаг- это скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. При отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже, в это время происходит толчок двумя руками вместе.

### **Подводящие упражнения для овладения техникой скользящим шагом.**

1) И. п- О.С. «Самокат»

1-4 скользим на одной лыже, толкаясь другой ;

5-8 Тоже другой.

Повтор 6 раз

### **Игра «Скользи как можно дальше».**

На ровной снежной поверхности класс строится в шеренгу по линии, разомкнувшись на вытянутые руки. В 5 метрах перед строем проводят общую стартовую линию. По сигналу учителя все играющие делают разбег ступающим шагом до стартовой отметки, после чего выполняют скользящий шаг и стараются проскользить как можно дальше. Игрок проскользивший дальше всех побеждает. Зачет у мальчиков и девочек отдельный.

**Обучение торможению палками и падением** — важный этап в лыжной подготовке, который помогает обеспечить безопасность на спуске.

### ***Торможение палками***

Этот способ используют, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами. Он позволяет лишь слегка сбавить скорость, например, чтобы избежать наезда на впереди идущего лыжника.

#### **Техника выполнения:**

- Палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами (лапками, сегментами) назад и ближе к туловищу.
- Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки.
- Когда вы отрываете палки от снега, тормозящее действие заканчивается.

#### **Подводящие упражнения:**

1. Имитация торможения на месте на равнине.

2. Торможение палками между лыжами после спуска с пологого склона.
3. Применение этого способа на небольшом спуске.
4. То же упражнение, но с применением торможения в начале, середине и в конце спуска.
5. Применение торможения палками из различных стоек спуска (высокая, основная, низкая).

Длительность 3 минуты 12 секунд

3:12

### ***Торможение падением***

Это крайняя мера экстренной остановки при внезапно возникшем препятствии. Управляемое падение уменьшает возможность получения травм и позволяет быстро подняться и продолжить движение.

#### **Техника выполнения:**

- Перед падением необходимо присесть, а затем падать, как бы последовательно садясь в снег — назад в сторону — на бедро и на бок.
- Одновременно лыжи следует развернуть поперёк склона.
- Руки с палками лучше разбросать вверх по склону.
- Из этого положения, садясь, а затем, опираясь на палки, легко встать и, развернув лыжи, продолжить движение вниз по склону.

#### **Если при падении лыжи оказались перекрёщены:**

- Необходимо, перевернувшись на спину, поднять ноги вверх и привести лыжи в нормальное положение.
- Затем вновь перевернуться на бок (лыжи поперёк склона) и встать.

### ***Общие рекомендации для обучения***

#### **Для обоих способов:**

- Рассказ и показ техники, затем переход к имитации на месте.
- Уделяется внимание безопасности: не выставляйте палки перед собой, держите их кольцами назад.
- Отрабатывается торможение палками и падением.
- Используются ориентиры (флажки, «ворота» из палок) для контроля.

#### **Для торможения падением:**

- При падении не упасть плашмя, без предварительного группирования тела.
- Важно не упасть на выпрямленную руку или локти.

#### **Для торможения палками:**

- Не вынимайте рук из петель, ставьте палки между лыжами.
- Старайтесь не тормозить между ногами — это повышает риск поломки палок.

**Медицинское обследование)** осуществляется специалистами ТОГБУЗ «Знаменская ЦРБ» и ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер». Медицинское обследование юные спортсмены проходят 1-2 раза в год, как правило, в начале и конце учебного года (осень - весна). Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, обследование у врачей-специалистов (кардиолог, спортивный врач, ортопед). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.