

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом

Протокол № 4 от 31.05.2021 г.

Утверждаю:

Директор МКУ ДО ДЮСШ  
Камышловского района

О.А. Колясникова

№ 65 б - О от 31.05.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Швец М.А.

тренер-преподаватель

ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Октябрьский 2021 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>I. Пояснительная записка</b>	2
1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности	
1.2. Цель этапа (ов) подготовки	4
1.3. Задачи этапа (ов) подготовки	4
1.4. Специфика организации тренировочного процесса	5
1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)	5
1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)	7
<b>II. Нормативная часть</b>	8
2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта	8
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	8
2.3. План подготовки	8
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	9
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки	9
2.6. Графическая структура годового цикла	9
<b>III. Методическая часть</b>	11
3.1. Годовой план-график занятий	11
3.2. Содержание по разделам подготовки	22
3.3. Структура занятия и регламент	23
3.4. Средства тренировки	27
3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств	25
3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)	31
3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	34
<b>IV. Система контроля и зачетные требования</b>	34
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	34
4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	38
<b>V. Материально-техническое обеспечение программы</b>	41
<b>VI. Перечень информационного обеспечения</b>	42
6.1. Список литературы	42
6.2. Перечень аудиовизуальных средств	43
6.3. Перечень Интернет-ресурсов	43
<b>Приложение</b>	

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности**

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

На Урале, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Необходимо также отметить большое значение лыжных гонок для закаливания организма.

Несмотря на то, что минимальный возраст зачисления в отделение лыжных гонок спортивных школ установлен 9 лет, для овладения начальными навыками передвижения на лыжах благоприятен период с 6-7 лет. Это время естественного бурного развития нервной и мышечной систем.

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

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для детей любого возраста, уровня физической подготовленности. Поэтому лыжными гонками заниматься, полезно и общедоступно.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»».
- Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная программа составлена на основе развернутого перспективного тематического планирования (физическое воспитание детей 2-7 лет) по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, примерной программой физического воспитания в системе дошкольного образования под редакцией Л.И. Пензулаевой (2014 г. соответствует ФГОС)

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включая в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов, возрастной контингент, педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации дошкольное образовательное учреждение становится одним из важных звеньев способствующим спортивной ориентации детей с учетом индивидуальных способностей и интересов детей в выборе двигательной активности.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе в дошкольном образовательном учреждении с детьми в возрасте от 6 до 7 лет.

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения учебно-тренировочных занятий и характеризуется:

1. Физкультурно-оздоровительной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

**1.2. Цель этапа (ов) подготовки** Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение отбора, физической и координационной

готовности к простейшим видам техники (общеразвивающих и специальных упражнений в избранном виде спорта).

### **1.3. Задачи этапа (ов) подготовки**

Учебные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

### **1.4. Специфика организации тренировочного процесса.**

Специфика организации тренировочного процесса заключается в удовлетворении индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, создании условий для физического воспитания и физического развития, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках, выявлении и отборе одаренных детей .

### **1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)**

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Спортивно-оздоровительный этап-стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

2) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

3) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

4) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

5) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- выявление задатков и способностей детей;

2) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

3) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

### 1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)

Иметь представление	-имеет начальные представления о здоровом образе жизни. -воспринимает здоровый образ жизни как ценность.
Знать	-правила безопасности на занятиях; -правила подвижных и спортивных игр; -гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований; - влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
Уметь	- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности; - выполнять зачетные требования по ОФП и СФП ;
Владеть	-основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. -техникой скользящего шага с палками и без палок, техникой попеременно двухшажного хода, техникой бесшажного одновременного хода, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона; подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, подъем «полуелочкой», владеет навыком торможения при спуске «упором».
Сформировать ценностное отношение	-способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам. -способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности. -способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены. - способен проявлять ответственность за начатое дело.





## II. Нормативная часть

### 2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта

Этап	Длительность (лет)	Минимальный возраст	Наполняемость (min-max), чел.
Спортивно-оздоровительный этап	1 года	5-7 лет	8-15 человек

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-7 лет.

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта(теоретическая, практическая – общая и специальная, техническая, тактическая, инструкторская и судейская, соревновательная, медико-восстановительная, контрольная),%

Разделы подготовки	1-й год обучения
1. Теоретическая	7%
2. Практическая	
Общая физическая подготовка	55%
Специальная физическая подготовка	17%
3. Техническая	17%
4. Контрольная	

### 2.3. План подготовки (по разделам и объему часов)

Разделы подготовки	1-й год обучения
1. Теоретическая	8
2. Практическая	
Общая физическая подготовка	126
Специальная физическая подготовка	45
3. Техническая	35
4. Контрольная	2
ИТОГО	216

### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Этап	Показатели (количество стартов)		
	Тренировочные	Контрольные	Основные
Спортивно-оздоровительный	4	2	1

Основные показатели выполнения программных требований:

-стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

-динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

### **2.5.Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Индивидуальная работа по спортивной подготовке с учащимися осуществляется через взаимодействие с родителями, нацелена на помощь и контроль со стороны родителей в выполнении домашних заданий, а также стимулирование и поощрения детей.

Домашнее задание для учащихся включают в себя:

-задания на знание истории физической культуры и спорта, истории возникновения Олимпийских игр, спортивного инвентаря и оборудования, видов спорта

-проведение утренней гимнастики, выполнение игровых упражнений и разучивание подвижных игр в домашних условиях:

-организация активного отдыха в кругу семьи (прогулки на лыжах, катание на велосипеде, катание на коньках, походы с родителями);

- участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

### **2.6. Графическая структура годового цикла**

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с учебным планом, рассчитанном на 39 недель занятий непосредственно в МКДОУ Октябрьский детский сад, 4 недели в спортивно-оздоровительном лагере 9 недель активный отдых.

Основными формами работы являются:

- Групповые практические и теоретические занятия по расписанию;
- Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Контрольные задания;

Расписание занятий составляется администрацией МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района по представлению тренера-преподавателя, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения в общеобразовательной школе и других учреждениях.

Для спортивно-оздоровительной группы периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без непосредственной подготовки к ним.

### III. Методическая часть

#### 3.1. Годовой план-график занятий (календарно-тематическое планирование) базовый уровень

##### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); аккуратно одевается и раздевается (готовится к тренировочному занятию) соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в подвижных играх при выполнении простейших лыжных имитационных упражнений; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие).					<p><b>Здоровье:</b> формировать гигиенические навыки: приучать детей аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p> <p><b>Социализация:</b> Побуждать детей к самооценке и оценке действий</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.</p> <p><b>Коммуникация:</b> поощрять речевую активность детей в процессе двиг. активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня</p> <p><b>Труд:</b> убирать сп.инвентарь при проведении физ.упр</p> <p><b>Познание:</b> формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения,</p> <p><b>Лыжная</b></p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в два, три звена				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Бег в среднем темпе до 1 мин. в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба с мешочком на голове.	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруску с мешочком на голове. 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 3. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
<b>Подвижные игры</b>	«Мышонок»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	«Ловишки с ленточками»	
<b>Элементы</b>	Развитие устойчивого равновесия, разучивание стойки лыжника, координации движений рук, ног:				

<b>лыжной подготовки</b>	1. П.И. «Трамвай». 2. Выполнение упр. – «Ласточка», «Цапля». 3. Разучивание стойки лыжника упр. «Пружинка»: И.П.- группировка в стойку лыж, 1 – выпрыгивание вверх с выпрямлением рук и ног, 2 – вернуться в И.П. 4. Разучивание работы рук при ходьбе на лыжах (имитационное упражнение): И.П. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, ноги слегка согнуты в коленях, правая рука вперед, левая назад, согнуты в локтях. 1 – левая рука выносится вперед, легкое приседание, 2 – правая рука вперед легкое приседание в коленях	<b>подготовка:</b> вводить элементы лыжной подготовки; проводить игры и упражнения на воспитание выносливости, координации движений, устойчивого равновесия, гибкости.
--------------------------	---	--

### ОКТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших имитационных движений лыжника; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие)					<b>Здоровье:</b> расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие).
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С малым мячом	С большим мячом	Со скакалками	
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком. 3. Ходьба по скамейке, споворотами.	1. Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2. Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания <b>Труд:</b> учить следить за чистотой спортивного инвентаря <b>Познание:</b> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине,
<b>Подвижные</b>	«Удочка»	«Перелет птиц»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»,	

<b>игры</b>					расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи.
<b>Элементы лыжной подготовки</b>	<p>1. Совершенствование устойчивого равновесия, координаций движений рук, ног: упр. «Ласточка», «Цапля», «Пружинка», маховые движения: а) правой ногой, стоя на левой (10 раз), б) левой ногой стоя на правой (10 раз) – упр.повторить.</p> <p>2. Развитие пространственной ориентации: Повороты на месте переступанием вокруг пяток, вокруг носков. (упр.выполняется по разметке изображенной на полу цветными линиями)</p> <p>3. Разучивание скользящего шага – упр. «Паровоз по рельсам мчится», дети передвигаются скользящим шагом по разметке изображенной на полу цветными линиями.</p>				<p><b>Лыжная подготовка:</b> вводить элементы лыжной подготовки; проводить игры и упражнения на воспитание выносливости, координации движений, устойчивого равновесия, гибкости.</p>

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших имитационных движений лыжника; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие).					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания, ходьбы на лыжах.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				<b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр и упражнений.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	Парами с палкой	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2. Ползание на четвереньках,	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе	1. Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат.	<b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время ползания, перестроения, бега. <b>Познание:</b> ориентироваться в

	подталкивая головой набивной мяч 3.Бег по наклонной доске	гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове	3.Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами	3.Лазание по гимн.стенке разноименным способом	окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений(влево-вправо, вверх-вниз) <b>Труд:</b> Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование <b>Лыжная подготовка:</b> вводить элементы лыжной подготовки; проводить игры и упражнения на воспитание выносливости, координации движений, устойчивого равновесия, гибкости.
<b>Подвижные игры</b>	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»	

### ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет техникой ходьбы на лыжах: переступания на лыжах (влево-вправо, вперед-назад), ступающего шага; самостоятельно пристегивает лыжи к ботинкам; соблюдает технику безопасности при переноске лыж к месту занятия; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о пользе ходьбы на лыжах.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения.				<b>Социализация:</b> формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками, взаимопомощь на занятиях лыжной подготовки
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С мячом (с лыжными палками)	С обручами (с лыжными палками)	Без предметов (с лыжными палками)	

<b>Основные виды движений</b>	1.Прыжки со скамейки (20см) на мат 2.Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3.Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4.Прокатывание мячей между предметами. 5.Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур	1.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз). 2.Метание мешочков вдаль. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1.Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии 2.Прыжки с разбега на мат 3.Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) 5.Упр. на равновесие «Ласточка» 6.Упр. для группировки «Лодочка»	<b>Коммуникация:</b> обсуждать с детьми виды упражнений на лыжах, о лыжном инвентаре. <b>Безопасность:</b> учить технике безопасности передвижения на лыжах. <b>Труд:</b> Следить за умением самостоятельно одеться для занятий на улице, убирать лыжный инвентарь и оборудование. <b>Лыжная подготовка:</b> вводить элементы лыжной подготовки; проводить игры и упражнения на воспитание выносливости, координации движений, устойчивого равновесия, гибкости.
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Эстафета с рюкзачком»	
<b>Элементы лыжной подготовки</b>	1.Учить детей надевать и снимать лыжи. 2.Ходьба ступающим шагом.	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.	Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять ступающий шаг	Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору	

### ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; умеет рассказать о пользе ходьбы на лыжах, выполняет ступающий шаг, повороты переступанием на лыжах на месте, проявляет интерес к занятиям лыжной подготовкой.					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе ходьбы на лыжах, учить детей правильно одеваться для занятий лыжной подготовкой.
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в				<b>Коммуникация:</b> обсуждать отношение в семье к занятиям лыжной подготовкой

<b>часть</b>	колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег				и их польза для здоровья. <b>Труд:</b> учить правильно подбирать лыжный инвентарь относительно роста, складывать в хранилище.
<b>ОРУ</b>	С мячом(с лыжными палками)	С гимнастической палкой(с лыжными палками)	С обручем(с лыжными палками)	Без предметов	<b>Социализация:</b> формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. <b>Познание:</b> формировать умение двигаться на лыжах в заданном направлении, используя систему отсчёта. <b>Лыжная подготовка:</b> вводить элементы лыжной подготовки; проводить игры и упражнения на воспитание выносливости, координации движений, устойчивого равновесия, гибкости.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком	
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Мышеловка»	«Ловля обезьян»	«Мы веселые ребята»	
<b>Элементы лыжной подготовки</b>	Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве.	Обучение скользящему шагу. Учить поворотам переступанием, обходить предметы на участке детского сада	Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки.	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.	

### ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к занятиям лыжной подготовки; соблюдает правила безопасности на занятиях лыжной подготовки, владеет					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе занятий на улице в



техникой ступающего шага, поворотов на месте способом переступания, с учётом правил безопасности; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					зимнее время. <b>Социализация:</b> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время игр и занятий лыжной подготовкой.
<b>Вводная часть</b>	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и 2-3 колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий				действий и поведения сверстников во время игр и занятий лыжной подготовкой.
<b>ОРУ</b>	Без предметов (с лыжными палками)	Со скакалками (с лыжными палками)	С гимнастическими палками в парах (с лыжными палками)	Без предметов в парах (с лыжными палками)	<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по пластушки до обозначенного места	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстоян. 3м)	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке	<b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения занятий лыжной подготовки, при передвижении к месту занятий. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении. <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b>Лыжная подготовка:</b> вводить элементы лыжной подготовки; проводить игры и упражнения на воспитание выносливости, координации движений, устойчивого равновесия, гибкости.
<b>Подвижные игры</b>	«Пустое место»	«Охотники и зайцы»	«Лиса в курятнике»	«Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп»	
<b>Элементы лыжной подготовки</b>	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.	Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой»	Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Проходить скользящим шагом расстояние до 500 метров.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе	

**МАРТ**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе занятий на свежем воздухе и проявляет интерес к занятиям лыжной подготовки; соблюдает правила безопасности при выполнении упражнений на лыжах, владеет техникой ступающего шага, подъема и спуска с небольшого уклона с учётом правил безопасности; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время проведения занятий лыжной подготовкой, при спусках и подъемах под небольшой уклон, уметь группироваться при падении.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу с соблюдением дистанции.</p> <p><b>Труд:</b> учить очищать лыжи от снега, правильно убирать лыжи в хранилище.</p> <p><b>Лыжная подготовка:</b> вводить элементы лыжной подготовки; проводить игры и упражнения на воспитание выносливости, координации движений, устойчивого равновесия, гибкости.</p>
<b>Вводная часть</b>	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы				
<b>ОРУ</b>	Без предметов(с лыжными палками)	Со скакалками(с лыжными палками)	С обручем(с лыжными палками)	С гимнастической палкой (с лыжными палками)	
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Перебрасывание малых мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками.	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой. 2. Перебрасывание малого мяча из левой в правую руку с отскоком от пола. 3. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 4. Подлезание под дугу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат. 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом	
<b>Подвижные игры</b>	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»	
<b>Элементы лыжной подготовки</b>	Закреплять навык ступающего и скользящего шага, прохождение	Прохождение скользящим шагом расстояния 200 м с ускорением	Закреплять навыки спусков с невысокого склона, подъем в гору способом переступание	Упр. «Кто быстрее»: - прохождение 100 м; - подъем по склону переступанием;	

	расстояния до 500 м			- спуск со склона «кто дальше»	
--	---------------------	--	--	--------------------------------	--

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p><b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе занятий на свежем воздухе и проявляет интерес; соблюдает правила безопасности при движении через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры</p>					<p><b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания и занятий на свежем воздухе.</p> <p><b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)</p> <p><b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания и занятий на свежем воздухе, поощрять речевую активность.</p> <p><b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения во время перебрасывания мяча друг другу разными способами, при обращении с обручем, при выполнении вися гимнастической стенке.</p> <p><b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу.</p> <p><b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр</p> <p><b>Лыжная подготовка:</b> вводить элементы лыжной подготовки; проводить игры и упражнения на</p>
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево				
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	С кубиками	С мячом	
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой</p>	<p>1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой</p> <p>2. Пролезание в обруч боком</p> <p>3. Вис на гимнастической стенке</p>	<p>1. Ходьба по скамейке спиной вперед</p> <p>2. Прыжки через скакалку</p> <p>3. Метание вдаль набивного мяча</p> <p>4. Ползание по туннелю.</p> <p>5. Прокатывание обручей друг другу</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</p> <p>4. Прыжки через длинную скакалку</p>	
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»	
<b>Элементы лыжной</b>	1. Совершенствование устойчивого равновесия, координаций движений рук, ног: упр. «Ласточка», «Цапля», «Пружинка», маховые движения: а) правой ногой, стоя на левой (10 раз), б)				

<b>подготовки</b>	левой ногой стоя на правой (10 раз) – упр.повторить 2. Совершенствование пространственной ориентации: Разучивание поворотов на месте переступанием вокруг пяток, вокруг носков. 3. Совершенствование скользящего шага – упр. «Паровоз по рельсам мчится», дети передвигаются скользящим шагом по разметке изображенной на полу цветными линиями (стопы от пола не отрывать, шаг выполнять как можно шире)	воспитание выносливости, координации движений, устойчивого равновесия, гибкости.
-------------------	---	--

**МАЙ**

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>					<b>Интеграция образовательных областей</b>
<b>Темы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>	
<b>Планируемые результаты развития интегративных качеств:</b> знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					<b>Здоровье:</b> рассказывать о пользе закаливания. Гигиенические требования к спортивной форме для занятий на улице. <b>Социализация:</b> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества(доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие)
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				<b>Коммуникация:</b> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку	<b>Безопасность:</b> формировать навыки безопасного поведения при выполнении упражнений с предметами. <b>Познание:</b> учить двигаться в заданном направлении по сигналу, сохранять дистанцию при выполнении упражнения. <b>Труд:</b> учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. <b>Лыжная подготовка:</b> вводить элементы лыжной подготовки; проводить игры и упражнения на воспитание
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски.	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по	

	ней.	продвижением вперед.		гимнастической стенке	выносливости, координации движений, устойчивого равновесия, гибкости.
<b>Подвижные игры</b>	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»	
<b>Элементы лыжной подготовки</b>	<p>1. Совершенствование устойчивого равновесия, координаций движений рук, ног: упр. «Ласточка», «Цапля», «Пружинка», маховые движения: а) правой ногой, стоя на левой (10 раз), б) левой ногой стоя на правой (10 раз) – упр. повторить</p> <p>2. Совершенствование пространственной ориентации: Разучивание поворотов на месте переступанием вокруг пяток, вокруг носков.</p> <p>3. Совершенствование скользящего шага – упр. «Паровоз по рельсам мчится», дети передвигаются скользящим шагом по разметке изображенной на полу цветными линиями (стопы от пола не отрывать, шаг выполнять как можно шире)</p>				

## **3.2. Содержание по разделам подготовки**

### **Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Правила проведения и техники безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.

Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

3. Гигиена, закаливание, режим дня

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры (Приложение 1). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, подвижные игры и игровые упражнения на лыжах (Приложение 2), имитационные упражнения, бег, ходьба, развитие волевых качеств.

## **Техническая подготовка**

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

### **Контрольные упражнения**

В процессе реализации физической и технической подготовки вспортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

### **3.3. Структура занятия и регламент**

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;

- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;

- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;

- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем

практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда внимание учащихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

Продолжительность тренировочного занятия составляет – 30 минут.

Периодичность в неделю – 3 раза в неделю, два занятия в спортивном зале, одно занятие на улице,осенне-весенний период и 40-50 мин - зимний период (данное время включается: подготовка снаряжения, переход к месту проведения занятий и обратно).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в свободное от занятий период.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для детей 6-7 лет.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15С	-10С	-8С

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

### **3.4. Средства тренировки (группы упражнений - общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Для дошкольников физические упражнения могут быть разделены на 2 группы:

-общеподготовительные упражнения;

-специально -подготовительные упражнения.



Строевые упражнения: Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднятие и опускание ног,

круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Специальные упражнения – подводящие (для овладения основами техники, передвижения на лыжах и их совершенствование) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма юного спортсмена), упражнения в ходьбе и беге, упражнения в прыжках, в метании, в равновесии и в лазанье.

### **3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств**

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах.

#### **Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет**

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную

перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, – он становится больше. В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии значительно выдвинуть вперед скользящую ногу. У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономными, а тело – относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации. Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство».

Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

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

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

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

2 этап. У ребенка еще нет полной синхронности движений рук и ног, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность.

3 этап. У ребенка движения рук и ног более согласованны, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки уже выполняют свою основную функцию – отталкивание.

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

Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее.

Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

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

Цель обучения: Дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Задачи обучения:

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

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

Для удобства переноски лыж тренер учит детей правильно скреплять лыжи: правая лыжа продевается через носковое и пяточное крепление левой, палки соединяются вместе, продеваются через носковой ремень верхней лыжи и кольцами надеваются на носки соединенных лыж.

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

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

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

Детям 6-7 лет доступны спуски с более крутых склонов (12-15°) при длине ската 18-20 м. Сразу несколько детей этого возраста могут спускаться вместе по параллельным лыжням. Спуск проводится в основной стойке, и только к концу года в высокой (для тех детей, которые хорошо освоили спуск).

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

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

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

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

В лыжном ходе особенно важно полное выпрямление ноги во время отталкивания ею от снега. Перед отталкиванием следует подсесть на толчковой

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

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

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

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

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

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

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.

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

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

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

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

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

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

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по

учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посередине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого тренер показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Тренер должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног. На первых занятиях палки даются на 5-10 минут, постепенно это время увеличивается. Как правило, к концу зимнего сезона все ходят на лыжах с палками.

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

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

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

Для закрепления приобретенных двигательных навыков в этой группе, как и во всех других, проводятся лыжные прогулки.

### **3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)**

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи.

Большинство методов основываются на главном — упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

#### **1. Повторный метод**

Основная цель повторного метода — выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, иногда гимнастическими. Такие методы могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (методы максимальный, умеренного воздействия и др.); по характеру повторности (методы повторный, интервальный и др.); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и др.); по составу упражнения (целостный, расчлененный и др.); по направленности (облегчающий, усложняющий и др.). Различия в методах определяются так-же внешними условиями, в которых

выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и пр.

## 2. Игровой метод

Игровой метод весьма эффективен, и вы постарайтесь широко пользоваться им, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частей, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

## 3. Соревновательный метод

При таком методе, как вам известно, упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно может помочь вашим ученикам соревновательный метод при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств.

Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам, точности движений и др. Такие методы также эффективны при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательные методы незаменимы при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, действия, тактической комбинации и др.).

Важную роль тренерской работе играет использование методов воспитания, обучения и тренировки. В значительной мере большинство методов основываются на педагогике — науке о воспитании, образовании и обучении подрастающего поколения. Как известно, главные ее средства и методы: слово учителя, его объяснение, убеждение, контроль, оценка, исправление ошибок, повторение и др.; основные ее принципы: сознательность, активность, доступность, систематичность, постепенность, повторность, наглядность и правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Знакомясь ниже с методами воспитания, обучения и тренировки и применяя их в своей работе, никогда не забывайте, что они рождены педагогикой.

## 4. Методы воспитания

Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них — метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

Подробно о методах воспитания моральных и волевых качеств говорится в дальнейшем.



## 5. Методы обучения

Здесь можно использовать слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и др.), наглядность (киновидеодемонстрация, наблюдения, кинограммы и др.), непосредственную помощь ученику (в выполнении отдельных движений и действий и др.), средства обратной связи.

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство — практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

При разговоре в дальнейшем об овладении спортивной техникой и тактикой названные методы получают свое развитие.

## 6. Методы тренировки

В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, изменяя тем самым свое воздействие и нагрузку в количественном и качественном отношении. Вместе с тем один и тот же метод, примененный для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике вы всегда учитывайте возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также ваше влияние могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Одновременно действуют несколько методов и тогда, когда один из них определяет организацию, а другой способ выполнения, так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами. Важно, чтобы вы творчески использовали существующие многообразные методы, внося в них изменения и создавая новые.

Для решения той или иной задачи обычно используется в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

**3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, организаций.**

Дата проведения	Наименование мероприятия
21.09.2019 г.	Всероссийский день бега «Кросс Наций -2019».
05.10.2019 г.	Всероссийский день ходьбы.
09.10. 2019 г.	Первенство Камышловского района среди ДОУ по ГТО.
14.12. 2019 г.	Областные традиционные соревнования по лыжным гонкам на призы «Областной газеты»
Январь 2020 г.	Всероссийский день снега
февраль 2020 г.	Всероссийские массовые соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России- 2020»
Март 2020 год	Соревнования по лыжным гонкам среди ДОУ «Зимние забавы».
Май 2020 год	Пробег Камышлов - Баранникова «Весна Победы» в честь героя СССР А.А. Чертова

#### **IV. Система контроля и зачетные требования**

##### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

Успешность освоения программы в значительной мере обусловлена своевременностью и систематичностью контроля, объективностью оценки количественных и качественных показателей усвоения учебного материала. Объективный и систематический контроль помогает педагогу точно управлять процессом физического совершенствования детей. Результатом освоения Программы по общей физической подготовке с элементами лыжных гонок являются:

- Сдача контрольных нормативов по ОФП.
- Оценка уровня освоения ребенком содержания программного материала.
- Оценка динамики достижений воспитанников.

##### **Тесты по определению скоростно – силовых качеств**

**Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.** Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны

сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

**Метание мягкого мяча на дальность.** Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

#### **Тесты по определению быстроты.**

**Бег на дистанцию 10 метров схода.** На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

**Бег на дистанцию 30 метров.** Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 - 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии

финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 - 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

**Челночный бег 3 x 10 метров.** Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

#### **Тесты по определению ловкости.**

**Бег зигзагом.** Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. Покоманда «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново. Ребенку необходим показ.

**Прыжки через скакалку.** Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

#### **Тесты по определению гибкости.**

**Наклон туловища вперед.** Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

#### **Тесты по определению выносливости.**

**Бег на дистанцию 90,120, 150 метров** (в зависимости от возраста детей). Тест проводится с небольшой подгруппой (5 - 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее - отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; 6 лет - дистанция 120 м; 7 лет - дистанция 150 м.

#### **Тесты по определению силовой выносливости.**

**Подъем туловища в сед (за 30 секунд).** Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

**Поднимание ног в положении лежа на спине.** Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

## **4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

### **Показатели физической подготовленности детей 5-7 лет**

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0

		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3x10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал	9-11	10-12	12-14
		Дев	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал	1-3	3-15	7-21
		Дев	2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал	9-10	10-11	11-13
		Дев	6-8	7-9	10-12

Во время проведения тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь - май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности. Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо

обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же педагоги: тренер-преподаватель, воспитатель.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Оценка уровня освоения ребенком программного материала осуществляется путем бесед и наблюдений:

#### **5 лет**

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

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

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

#### **6 лет**

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

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

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

#### **7 лет**

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

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

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



## V. Материально-техническое обеспечение программы(перечень оборудования и инвентаря, характеристика спортивных сооружений)

№ п\п	Наименование оборудования	Кол-во
1.	Спортивная площадка 24*18 м	1 ед
2.	Прыжковая яма	1 шт.
3.	Беговая дорожка	На 30 метров
4.	Стойки баскетбольные	2 шт.
5.	Ворота футбольные	2 шт.
6.	Турники разноуровневые	3 шт.
7.	Спортивный зал	1 ед.
8.	Спортивный инвентарь и оборудование	
9.	Шведская стенка	3 шт.
10.	Гимнастические скамейки	3 шт.
11.	Гимнастические маты	3 шт.
12.	Канат	2 шт.
13.	Гимнастические обручи	20 шт.
14.	Мячи резиновые	20 шт.
15.	Мячи резиновые малые	20 шт.
16.	Скакалки	20 шт.
17.	Кегли	20 шт.
18.	Кубики	40 шт.
19.	Флажки	20 шт.
20.	Лыжи пластиковые с насечкой	15 шт.
21.	Лыжные палки	15 шт.
22.	Лыжные ботинки	15 шт.
23.	Стойка для прыжков в высоту	2 шт.
24.	Гимнастические дуги	6 шт.
25.	Гимнастические палки	20 шт.
26.	Мешочки с песком 10*15 см	20 шт.
27.	Набивные мячи	15 шт.
28.	Футбольные ворота переносные	2 шт.
29.	Переносная баскетбольная стойка	1 шт.

В зимний период занятия по лыжной подготовке проводятся на территории детского сада на подготовленном тренировочном кругу, протяженностью 250 метров, с одной горкой с углом уклона 15% и непосредственно в спортивном зале здания МКДОУ Октябрьский детский сад.

## VI. Перечень информационного обеспечения

### 6.1. Список литературы

1. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: «Владос», 2001. – 264 стр.
2. Голощекина, М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1977 - 96с.
3. Грядкина, Т.С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника/ Т.С. Грядкина, Н.А. Нюткина - СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. - 65 с.
4. Ермаков, В.В. Техника лыжных ходов [Текст] / Ермаков В.В. - Смоленск- СГИФК 1989.- 138 с.
5. Квашук, П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Квашук П.В. и др.– М. : Советский спорт, 2005. – 72 с.
6. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. /Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова – Изд-во: Академия, – 2017, - 320 с.
7. Листопад, И.В. Лыжные гонки, учебное пособие [Текст] / Листопад И.В. - Минск БГУФК, 2012.-360 с.
8. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2018. – 72 с.
9. Макаров, А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: методическое пособие. /А.А. Макаров - М.: Владос-Пресс, 1993. – 63 с.
10. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге [Текст] / Озолин Н.Г. - М.: Физкультура и спорт, 1988.- 288 с.
11. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд. 2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983. – 224 стр.
12. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования: в соответствии с ФГОС /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА \$ СИНТЕЗ, 2014. - 368 с.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2018.-128 с.
14. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.
15. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. Методическая разработка. / Т.И. Раменская – М., 1991. – 40 с.
16. Раменская, Т.Н. Юный лыжник [Текст] / Раменская Т.Н. - М: СпортАкадемПресс, 2004 г.- 204 с.

17. Раменская, Т.Н. Техническая подготовка лыжника [Текст] / Раменская Т.Н. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 264 с.

18. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет . .М.: Мозаика-Синтез, 2017 .-114с.

19. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе /под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2018 – 131 с.

## **6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта**

Не используются

## **6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки**

1. <http://www.detskiysad.ru>

### **«Горелки»**

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,  
чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,  
Колокольчики звенят.

Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится «ловишкой». Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

### **«Ловишки» (с ленточками)**

Цель: учить детей бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры:

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

### **«Мороз – красный нос»**

Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз- красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

2 вариант.

Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я Мороз-Красный нос,

Я Мороз-Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

### **«Коршун и наседка»**

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

Ход игры:

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

2 вариант.

Если детей много можно играть двумя группами.

### **«Краски»**

Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Ход игры:

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

2 вариант.

Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

### **«Быстро возьми»**

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2 вариант.

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

### **«Чья колонна скорее построится?»**

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в

руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

2 вариант.

Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

### **«Совушка»**

Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Ход игры:

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

### **«Пятнашки»**

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.

2 вариант.

Нельзя пятнать того кто успел встать на одну ногу.

### **«Бег шеренгами»**

Цель: учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями

2 вариант.

Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступает, могут брать друг друга под руги, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

### **«Догони соперника»**

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

2 вариант.

Дети убегают разными видами бега.

### **«Перемена мест»**

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строиться в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.

Ход игры:

Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

2 вариант.

Пребегать боковым галопом, с прямыми ногами.

### **«Собери флажки»**



Цель: учить детей перебрасывать с одной стороны площадки на другую, стараясь быстро поднять флажок, держать флажки крепко, стараясь не уронить. Развивать у детей ловкость, быстроту движений, координацию, внимание.

Ход игры:

На поле, площадке расставлены флажки через каждые 8-10м. в первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду ещё на 2 меньше. Таким образом, если играют 10 детей то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. по сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем 4 и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.

Усложнение: до флажков добраться прыжками с продвижением вперёд на двух ногах.

### **«Будь внимателен»**

Цель: учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

На одной стороне площадки 5-6 играющих, противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

2 вариант

Детям сразу сказать, какой предмет принести. Прибежать взять предмет и поднять его вверх.

### **«Салки – не попади в болото»**

Цель: учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

Осаленныйловишкой выходит из игры.

2 вариант.

Ловишка стоит в центре круга начерченного на земле или выложенного из шнура. Дети забегают в круг и выбегают из круга, а Ловишка пытается осалить того, кто не успевает выбежать из круга.

### **«Жмурки»**

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Ход игры:

Выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

2 вариант.

Если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

### **«Салки со скакалкой»**

Цель: учить детей бегать парами, тройками по площадке, держась за скакалку, стараясь осалить детей, бегающих врассыпную. Развивать умение действовать согласованно в парах, тройках, координацию движений, ловкость.

Ход игры:

Двое детей берут за концы обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный становится между водящими, берётся одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

Усложнение: в игру включить 2 пары ловишек.

### **«Перемени предмет»**

Цель: учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу. Развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Ход игры:

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80 см. Каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Усложнение: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

### **«Догони свою пару»**

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры:

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

2 вариант

Запятнать свою пару мячом.

### **«Второй лишний»**

Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры.

Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встать пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

2 вариант.

Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».

### **«Простые ловишки»**

Цель: учить детей бегать враспынную, уворачиваясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови1 – все дети разбегаются по площадке, уворачиваясь от ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.

2 вариант.

Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.

3 вариант.

Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.

4 вариант.

Ловишка должен осалить убегающих мячом.

5 вариант.

Нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

### **«Веревочка»**

Цель: учить детей быстро бегать, стараясь дёрнуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость.

Ход игры:

На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

2 вариант:

Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка дети бегают вокруг стульев, как только музыка остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот кто сделал первый победил.

### **«Эстафета парами»**

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Усложнение:

дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

### **«Ослик»**

Цель: учить детей передвигаться по площадке, в ограниченном пространстве группками не падая. Развивать имитационные движения. Воспитывать интерес к играм.

Ход игры:

Дети с воспитателем гуляют по площадке. Неожиданно появляется ослик с повозкой.

Воспитатель: по жёлтенькой дорожке

Цок-цок – стучат копытца.

Приехал серый ослик,

Хотите прокатиться?

Все дети: ослик, ослик

Вот какой наш ослик! (Садятся в тележку).  
 Ослик, ослик,  
 Вот какой наш ослик!  
 Воспитатель: уселись мы в тележку,  
 Цок-цок – стучат копытца.  
 И словно по команде  
 Все улыбнулись лица.  
 Все дети: ослик, ослик  
 Вот какой наш ослик!  
 Ослик, ослик,  
 Вот какой наш ослик!  
 Катаемся мы в парке,  
 Цок – цок - стучат копытца, завидует нам ветер,  
 И солнышко искрится.  
 ослик, ослик (ослик останавливается).  
 Вот какой наш ослик!  
 Ослик, ослик,  
 Вот какой наш ослик!  
 Воспитатель: но скоро длинноухий  
 Задумал рассердиться:  
 Не вертятся колёса,  
 Не топают копытца.  
 Все дети: ослик, ослик  
 Вот какой наш ослик!  
 Ослик, ослик, (вылезают из тележки, подталкивают её,  
 ослик упрямится)  
 Вот какой наш ослик!  
 По солнечной дорожке  
 Стучим мы каблучками, Вот какой наш ослик!  
 Упряма и повозку Ослик, ослик,  
 Везём обратно сами. Вот какой наш ослик!  
 Ослик, ослик Повозка делается без дна, чтобы дети могли сами  
 двигаться.

### «Не попадись»

Цель: учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

Усложнение: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

### **«Лягушки и цапля»**

Цель: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой - 15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

### **«Не наступи»**

Цель: учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Подгруппа детей каждый себе кладут на землю палочку длиной 40см, и встают от них справа. Под счёт воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, выходит из игры.

Усложнение: прыгать поочередно каждой ногой вперед, назад.

### **«Волк во рву»**

Цель: учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

2 вариант.

Ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.

### **«Прыгни - повернись»**

Цель: учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1м) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

2 вариант.

Вместо сгибания ног выполнить поворот на 360 градусов.

### **«Будь ловким»**

Цель: учить детей прыгать в круг, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, стараясь, чтобы не осалил водящий. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка.

Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

2 вариант.

Прыгать на одной ноге в круг, ввести ещё одного ловишку.

### **«Прыгни - присядь»**

Цель: учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в группировке присев. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.

Ход игры:

Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение группировки, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются.

Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.

Усложнение:: поднять верёвку вышнее, над детьми пронести ниже .

### **«Сильный удар»**

Цель: учить детей подпрыгивать на месте, как можно выше, стараясь ударить по мячу, подвешенному на 25см выше роста детей. Учить приземляться на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

Ход игры:

На высоте 25см выше поднятой руки ребёнка подвешивается мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, чаще отбивал мяч от себя в другую сторону. Мяча касаться двумя руками.

2 вариант.

Задача детей отбить мяч, подвешенный на верёвке к высокому столбу так, чтобы он закрутился вокруг столба.

### **«Пингвины с мячом»**

Цель: учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.

Ход игры:

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

2 вариант

Прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой.

### **«Загони льдинку»**

Цель: учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка.

Ход игры:

На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживать нарисованной лини, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед



носком ноги, на которой выполняется прыжки.

2 вариант

Гнать льдинки клюшками.

### **«Перелёт птиц»**

Цель: учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

Ход игры:

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.

2 вариант.

При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

### **«Не оступись»**

Цель: учить детей прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать координацию движений, ловкость. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Соревнуются две команды – по 5-6детей. Первые в каждой команде продвигаются вперёд прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступится, начинает прыгать второй ребёнок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.

Прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют. Сменивший начинает прыгать с того места, где ошибся предыдущий играющий.

2 вариант

прыгать то на правой то на левой ноге, главное не вставать на две ноги.

### **«Прыжковая эстафета»**

Цель: учить детей выполнять на скорость разные виды прыжков: боком, с мячом, зажатым между ног, в руках, с ноги на ногу, на одной ноге.

Ход игры:

Дети встают в колонны и продвигаются вперёд разными видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набивными мячами в руках,

боком. В конце продвижения дать задание – выпрыгнуть вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

2 вариант.

Можно комбинировать задания: в одну сторону прыгать на правой ноге, а в другую – на левой; с мячом, зажатым между коленями, обратно голенью.

### **«Волшебная скакалка»**

Цель: учить детей прыгать на скакалке столько раз, сколько в слове слогов. Закрепить умение делить слова на слоги. Развивать внимание, координацию движений.

Ход игры:

Дети стоят в 3-4 колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящие впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и дети отмечают правильность выполненных действий.

Выполнивший правильно переходит на другую сторону площадки, кто ошибся, тот встаёт в конец колонны.

2 вариант

Дети прыгают на скакалке, пока не сделают ошибку.

Пробежать со скакалками вдвоём. Кто быстрее пробежит до линии и не заденет скакалку.

### **«Бочком»**

Цель: учить детей прыгать, боком сохраняя дистанцию, приземляясь на носки полусогнутые колени. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Дети становятся в колонну на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу воспитателя дети прыгают боком все в одну сторону. Сохранится ли при этом колонна?

2 вариант.

Стоя в колонне, рассчитываются на первый второй. По сигналу первые номера прыгают боком вправо, вторые влево.

### **«Бег в мешке»**

Цель: учить детей прыгать в мешке. Развивать ловкость, быстроту, выдержку.

Ход игры:

Двое - трое детей надевают себе на ноги просторные мешки и прыгают до ориентира, кто это сумеет преодолеть это расстояние быстрее тот и выигрывает.

Усложнение: в мешке находится 2 ребёнка.

### **«Волки и овцы»**

Цель: учить детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу». Развивать ловкость, быстроту. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Дети изображают овец, двое или трое из них волки. Волки прячутся на одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.

2 вариант.

Начертить овраг шириной 80-10см. Овцы должны перепрыгивать через овраг, а волки их осалить.

### **«Лиса и куры»**

Цель: учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.

2 вариант.

Лиса потихоньку начинает подбираться к курам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают на насест. Петух следит за порядком и взлетает на насест последним. Лиса ловит ту курицу, которая не сумеет удержаться на насесте или не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с ружьём (воспитатель) испугавшись лиса, отпускает курицу и убегает, а курица возвращается домой.

### **«Кто прыгает»**

Цель: учить детей прыгать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать внимание, быстроту. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети стоят по кругу воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимая руки вверх. Например, воспитатель говорит: - лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает и т. Д. по условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.

2 вариант.

Прыжки ноги скрестно или подскоками.

### **«Прыгаем по кругу»**

Цель: учить детей прыгать на двух ногах по кругу, держа руки на поясе. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

Каждый играющий выкладывает из шишек, верёвочек, камушков кружок диаметром 60см. все встают левым, правым боком к своему кружку, кладут руки на пояс и по сигналу воспитателя начинают прыгать на двух ногах вокруг своего кружочка. По сигналу: «Стоп!» дети немного отдыхают, и опять начинают прыгать в противоположном направлении.

2 вариант.

Все играющие выпрыгивают из кружков и бегут по поляне, отбегая подальше от кружков. По сигналу дети бегут к кружкам и становятся в них, кружков должно быть на одного меньше.

### **«Охотники и звери»**

Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и уворачивающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

2 вариант

охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой дом зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. Или могут бежать за зверями, но не забегать в лес.

### **«Ловишка с мячом»**

Цель: учить детей бегать врассыпную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень – ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.

Ход игры:

Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места

попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

#### 2 вариант

после нескольких секунд воспитатель говорит стоп! и дети должны замереть на своих местах. Водящий целится в того, кто стоит поближе и бросает мяч.

#### **«Кто самый меткий»**

Цель: учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.

#### Ход игры:

Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

#### 2 вариант.

Можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.

#### **«Стоп»**

Цель: учить детей бросать мяч о стену так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от неё. Ловить мяч на лету двумя руками, бросать мяч, стараясь запятнать игроков. Развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции.

#### Ход игры:

Дети встают перед стеной на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч, так чтобы он коснулся стены, отскочил от неё. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает его ловить. Последний быстро ловит мяч на лету или поднимает с пола. Если он поймает мяч, то сразу же бросает его о стену и называет нового ловящего, если поднимает от земли то, взяв его, кричит «Стоп!» и когда все остановятся, пятнает, не сходя с места ближайшего ребёнка. Тот в свою очередь берёт быстро берёт мяч кричит «Стоп!» и пятнает другого и так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать и назначать того, кто должен ловить принадлежит промахнувшемуся.

При ловле мяча все разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас - стоп, все должны остановиться. Игроку, в которого целятся можно увёртываться, присесть, нагнуться, подпрыгивать, но с места сходить нельзя.

#### **«Кого назвали, тот ловит мяч»**

Цель: учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.

Ход игры:

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.

2 вариант.

Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

### **«Перебрось через планку»**

Цель: учить детей подбивать мяч, ногой снизу, стараясь перебросить мяч через планку высотой 20-30см., потом 50-60см. развивать ловкость глазомер. Воспитывать интерес к спортивным играм.

Ход игры:

Подбивая мяч снизу, ребёнок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли на 20см, 60см, 100см.

2 вариант.

Ударом ноги послать мяч так чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

### **«Школа мяча»**

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Ход игры.

- Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.
- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
  - Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
  - Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
  - Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.
  - Ударить о стену повернуться на 360 градусов и поймать мяч после того как он ударится о землю.

### **«Мяч водящему»**

Цель: учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу. Развивать ловкость, глазомер, выдержку.

Ход игры:

Дети становятся в одну колонну на расстоянии от них – 4-5 шагов становится водящий. Он бросает мяч первому стоящему он ловит мяч и бросает обратно водящему и бежит становиться в конец колонны, а второй продвигается вперёд и так до последнего игрока. Если ребёнок не поймал, водящий бросает до тех пор, пока не поймают.

2 вариант.

Игру провести как соревнование. Дети строятся в две колонны, и выбирается два водящих.

### **«Подбей волан»**

Цель: учить детей работать ракеткой, подбивая волан так, чтобы он как можно дольше не упал. Развивать ловкость, выдержку, глазомер.

Ход игры:

Группа детей подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно больше раз и не дать уму упасть.

2 вариант.

Предложить детям подбивать волан каждый раз поворачивать ракетку другой стороной. Или перехватывая из одной руки в другую.

### **«Сбей кеглю»**

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу точность броска.

Ход игры:

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

2 вариант.

Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

3 вариант.

Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную к друг к другу, высокая кегля в середине. В один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре. В два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очередность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.

### **«Пас»**

Цель: учить детей передавать мяч друг, другу прокатывая его по земле ударом ноги. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Стоя напротив, дети передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги.

2 вариант.

Если игроков много стоят по кругу мяч передают стоящему напротив или соседу по кругу.

3 вариант

передавать мяч в парах между двумя фишками расстояние 30см.

### **«Быстрые и меткие»**

Цель: учить детей метать мешочки в горизонтальную цель, удобным способом, бегать наперегонки. Развивать глазомер, точность броска, ловкость.

Ход игры:

2-4 детей бегут на перегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги диаметром - 1м, нарисованные в 3 метрах от линии финиша. Затем дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки и быстрее вернулся на место.

2 вариант.

Дети до линии финиша бегут, обегая кегли.

### **«Пас по кругу»**

Цель: учить детей перебрасывать мяч двумя руками стоящему рядом, через одного. Развивать ловкость, координацию движений.

Ход игры: дети становятся по кругу и по очереди перебрасывают руками мяч. Сначала передают его стоящему рядом, а потом через одного.

### **«Перелёт птиц»**

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не спрыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

1 вариант.

Стая птиц собирается на одном краю площадки- дети стоят врассыпную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезает на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.

2 вариант.



птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.

### **«Ловля обезьян»**

Цель: учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.

Ход игры:

Дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Усложнения:

Ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. д.

### **«Медведи и пчёлы»**

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры:

Дети делятся на две равные группы, одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне берлога медведей. по условному сигналу пчёлы вылетают из улья жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!» пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу, ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Следить, чтобы с гимнастической стенки слезали не спрыгивая, не пропуская реек. Со скамеек спрыгивать на носки полусогнутые ноги.

### **«Медвежата»**

Цель: учить детей ходить на высоких четвереньках, наперегонки. Развивать мышцы спины, ног, ловкость.

Ход игры:

Дети стоят на линии старта в парах по сигналу дети ползут на высоких четвереньках до линии финиша.

Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на высоких четвереньках – по-медвежьи.

Усложнение:

Ползти через лужайку с перелезая через бревно.

### **«Пройди бесшумно»**

Цель: учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться легко, на носках.

Ход игры:

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющих, они сразу же опускают руки вниз.

Усложнение:

Пройти через ворота спиной вперёд.

### **«Фигурная ходьба»**

Цель: учить детей выполнять в соответствии с заданием разные виды ходьбы: змейкой, улиткой, цепочкой, держась за руки. Развивать умение ориентироваться на площадке, внимание.

Ход игры:

По сигналу воспитателя дети ходят разными видами ходьбы.

#### **«Улитка»**

дети берутся за руки и повернувшись влево идут за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 м.

#### **«Змейка»**

дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут на встречу, так несколько раз.

#### **«Иголка и нитка»**

дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, вед останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведёт цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди, одного справа, другого слева. В тот момент когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

### **«Стоп»**

Цель: Учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп!» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.

Ход игры:

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те кого отослали на исходную линию начинают движение оттуда. Побеждает тот кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.

2 вариант.

Первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.

### **«Не урони шарик»**

Цель: учить детей ходить, держа в руках ложку с шариком. Укреплять моторику рук. Развивать быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети по очереди – или одновременно 2-3 ребёнка, несут в ложках шарики, стараясь не уронить донести до ориентира-8-9 метров.

Шарик нельзя держать рукой, уронивший должен взять шарик положить в ложку и продолжить движение с того места, где шарик упал.

Усложнение: нести шарик, преодолевая препятствие: перешагивая что-либо, идти змейкой.

### **«Построй шеренгу, круг, колонну»**

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях не наталкиваясь, строится в колонну, шеренгу по сигналу. Закрепить умение строиться в шеренгу, колонну, находя своё место соблюдать равнение. Развивать внимание.

Ход игры:

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира.

Строиться нужно быстро, не толкаясь, находя своё место, соблюдать равнение в колонне, шеренге.

2 вариант.

Распределить детей на 3-4 подгруппы, побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит построение по сигналу.

### **«Тройка»**

Цель: учить детей ходить по площадке тройками, помогая друг другу, согласовывая свои движения с движениями других детей, сохранять расстояние между тройками. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, внимание.

Ход игры:

Дети встают по трое, держась за руки. Между тройками расстояние не менее 1 метра. В каждой тройке средний ребёнок стоит лицом по направлению движения, двое других с правой стороны и левой от него стоят спиной. По сигналу тройки двигаются по площадке, по сигналу «Стой» останавливаются, меняются местами в тройках.

Усложнение: устроить соревнование, чья тройка первая придёт к финишу.

### **«Рыбки»**

Цель: учить детей двигаться по площадке враспынную, стараясь наступить на рыбку другого ребёнка, двигаться с увертыванием. Развивать внимание, быстроты движений.

Ход игры:

Соревнуются две команды. Каждый ребёнок получает бумажную рыбку, к хвосту которой прикреплена нитка длиной 1 м. Дети заправляют конец нитки, сзади на пояс так, чтобы рыбка свободно касалась пола – рыбки плавают. У каждой команды рыбки определённого цвета. По сигналу воспитателя все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника, и в тоже время не давать поймать свою. Чью рыбку поймали выходит из игры.

Усложнение: ввести бег.

### **«Кто выше взойдёт по палке»**

Цель: учить детей сидя на полу или на земле, переставлять ступни ног вверх по палке, сгибая колени. Укреплять стопы ног. Развивать быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети садятся на пол, каждый ставит палку перед собой и держит её руками. Затем, обхватывая палку, справа слева ступнями (пальцы и пятки упираются в палку), по сигналу «Кто выше» переставляют ступни вверх, сгибая колени.

Палку держать вертикально, крепко упираясь ею в землю.

### **«Тяни в круг»**

Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие.

Ход игры:

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Кто не сумеет удержаться и наступит на ком получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получил.

Усложнение: ввести бег по кругу.

### **«Чурбан»**

Цель: учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость.

Ход игры:

В середине площадки ставится чурбан (полено, высокий кубик). Игроки встают по кругу, берутся за руки и говорят:

«Стоит чурбан, не мешает нам.

Кто чурбан собьёт,

Из круга уйдёт!»

После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы они его свалили.

Кто свалит чурбан выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6-8 детей.

Усложнение:

Вокруг чурбана двигаться боковым галопом.

### **«Серая утка»**

Цель: учить детей двигаться по кругу, по сигналу перебежать из одного круга в другой, стараясь, чтобы не поймал охотник. Развивать ловкость, быстроту движений, внимание.

Ход игры:

Один из детей – охотник, другой утка, несколько детей – утята, остальные, взявшись за руки, образуют круг – пруд. В котором плавают утка с утятами. Дети идут по кругу и говорят:

«Вот плавала серая утка по воде,

Закликала малых детушек к себе,

Вы утята берегитесь,

Далеко не расходиться».

В это время утка и утята внутри круга, охотник за кругом. На слова последние утка встаёт впереди утят, они идут за ней гуськом. Дети ведут хоровод в другую сторону:

«Вот залаяла собака в камышах,  
ни сидит ли там охотничек в кустах?

Он изловит малых детушек,  
Малых детушек – утятушек.»

Круг распадается на несколько маленьких (по 3- 5 детей), - это кустики, в которых прячутся утята (по одному или несколько в каждом). Охотник громко считает:

«Раз, два, три!». После этого утята должны перебежать от одного кустика к другому. Во время перебежки охотник старается их поймать. Утка защищает утят: расставляет руки в стороны, как бы взмахивает крыльями, преграждая путь охотнику.

Охотник ловит только утят; утёнок, пойманный охотником, встаёт в круг, изображающий кустик; после счета охотника утята не должны оставаться в том кустике, где прятались, надо обязательно перебежать в другой.

2 вариант.

Назначить 2-3 охотников.

#### **«Эстафеты в ходьбе»**

Цель: учить детей выполнять разнообразные движения: ходьба по узкой дорожке, извилистой дорожке, подлезание под шнур, перешагивание через предметы на скорость. Развивать ловкость, выносливость, быстроту движений.

Ход игры:

Одновременно несколько детей (в зависимости от числа полос препятствий) преодолевают различные препятствия (подлезают, пролезают, перешагивают и т. д.). побеждает ребёнок, который пришёл к финишу первым и правильно выполнивший все задания.

2 вариант.

Пройти по извилистой тропинке (ш-20см, д-б -10м); подлезть под натянутый шнур или низко опущенные ветки, перешагнуть через несколько палок положенных на стулья.

#### **«Полоса препятствий»**

Цель: учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.

Ход игры:

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии,

проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания

## Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах

Название и содержание и игры	Методические указания
<b>Игры для овладения лыжами как спортивным снарядом, воспитания координации движений и освоения элементарных навыков ходьбы на лыжах</b>	
<p><b>«Прокладка железной дороги»</b> Дети выстраиваются в шеренгу боком по направлению движения с интервалом в 1 м. передвигаются приставным шагом, прокладывая «железную дорогу». Выигрывают те, у кого ровнее и четче будет проложена лыжня по снегу.</p>	<p><i>Место проведения:</i> ровная площадка <i>Количество повторений:</i> 5-6 раз <i>Длина дистанции:</i> до 50м. Игра применяется на начальном этапе обучения после изучения приставных шагов на лыжах. Обязательно выполнять правым и левым боком.</p>
<p><b>«Поезд»</b> Играющие выстраиваются в 2-3 колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу воспитателя команды продвигаются вперед ступающим шагом в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными с правой и левой сторон лыжни. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения руками и ногами и первыми прибыли в «депо».</p>	<p><i>Место проведения:</i> учебная площадка <i>Количество повторений:</i> 3-5 раз <i>Длина дистанции:</i> до 30м. Игра применяется на начальном этапе обучения. Включается в занятие после освоения ступающего шага. Проводится с палками и без палок.</p>
<b>Игры для совершенствования поворотов на месте и в движении</b>	
<p><b>«Веер»</b> Игроки выстраиваются в одну или две шеренги с интервалом в 2-3м. По команде все выполняют поворот переступанием на 90, 180, 360 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Каждому выставляется оценка от 1 до 5 баллов в зависимости от четкости и быстроты поворота. Побеждает тот, кто набрал больше баллов.</p>	<p><i>Место проведения:</i> широкая утрямбованная площадка <i>Количество повторений:</i> 2-4 раза Поворот переступанием выполняется в правую и левую стороны. Игру можно проводить как командную, так и индивидуальную.</p>
<p><b>«Кто быстрее повернется»</b> Игроки выстраиваются на линии старта, каждый на своей лыжне. По сигналу они начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков они быстро выполняют поворот на 360 градусов и финишируют по своей лыжне. Первый на финише – победитель.</p>	<p><i>Место проведения:</i> широкая утрямбованная площадка, на которой 5-6 параллельных лыжней, с расстоянием 2м. друг от друга <i>Количество повторений:</i> 2-4 раза <i>Длина дистанции:</i> до 50м. Способ поворота оговаривается заранее. Поворот выполняется в правую и левую стороны. Абсолютный победитель определяется по лучшему времени.</p>
<p><b>«Солнышко»</b> Игроки располагаются в 1,5-2м. друг от друга парами, держась одной рукой за рукоятку палки, другой за кольцо. По сигналу оба начинают поворот переступанием на 180 или 360 градусов. Выигрывает пара, быстрее всех закончившая поворот и выполнившая его без ошибок.</p>	<p><i>Место проведения:</i> широкая ровная площадка <i>Количество повторений:</i> 2-3 раза Пара-победитель может быть выявлена по баллам за согласованность движений.</p>



<p><b>«Зигзаги»</b>  На дистанции зигзагами расставляют 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 3-4м. один от другого. В игре участвует несколько команд. Стартуя, лыжники поочередно проходят трассу «слалом», выполняя у каждого флажка поворот переступанием. Выигрывает команда, преодолевшая трассу «слалом» первой.</p>	<p><i>Место проведения:</i> ровная укатанная площадка  <i>Длина дистанции:</i> 30-40м.  Условия передвижения по дистанции оговариваются заранее. Пропускать и сбивать флажки нельзя. Трассу «слалом» можно, усложнить, сокращая расстояние между флажками.</p>
<p><b>Игры для совершенствования лыжных ходов, одноопорного скольжения и воспитания чувства равновесия</b></p>	
<p><b>«Быстрая команда»</b>  Команды выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному, каждая на своей лыжне. По сигналу первые номера команд стараются как можно быстрее пройти определенный отрезок лыжни. Огибают флажок и, возвращаясь к линии старта, передают эстафету вторым номерам, вторые – третьим и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.</p>	<p><i>Место проведения:</i> равнинный участок или пологий подъем 2-3 с 2-3 параллельными лыжнями  <i>Длина дистанции:</i> 30-100м. (в зависимости от возраста и подготовленности игроков)  Способ лыжного хода и поворота оговариваются заранее. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника.</p>
<p><b>«Встречная эстафета»</b>  Каждая команда делится пополам на две встречные колонны, которые выстраиваются за противоположными линиями размеченного отрезка дистанции. Каждый участник проходит дистанцию только в одном направлении. Достигнув линии второй половины своей команды, он касанием руки передает эстафету следующему участнику и встает в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, игроки которой закончили эстафету первыми.</p>	<p><i>Место проведения:</i> равнинный участок с 2-3 прямолинейными лыжнями  <i>Длина дистанции:</i> 30-100м. (в зависимости от возраста и подготовленности игроков)  Способ передвижения по лыжне оговаривается заранее.</p>
<p><b>«Накаты»</b>  2-3 команды (каждая на своей лыжне) выстраиваются без палок на линии старта в колонны по одному. Первые номера команд с флажками в руках выполняют по пять скользящих шагов по своей лыжне. В месте остановки лыж (после пятого скользящего) они ставят в снег свои флажки на уровне лыжных креплений. Вторые номера команд выполняют пять скользящих шагов от этих флажков и ставят свои флажки у лыжни. Третьи номера начинают движение от флажков, установленных вторыми номерами, и т.д. Побеждает команда, игроки которой пройдут наибольшее расстояние.</p>	<p><i>Место проведения:</i> равнинный участок с 2-3 параллельными лыжнями  <i>Длина дистанции:</i> до 15мин.  У каждого играющего в руке флажок. При передвижении скользящим шагом у игроков не должно быть двухопорного скольжения.</p>

<p><b>«Сороконожка на лыжах»</b>          Команды выстраиваются без палок на линии старта в колонны по одному, держась одной рукой за веревку, длина которой равна длине разомкнутой колонны. По сигналу команды начинают движение к финишу скользящим шагом, не выпуская веревку из руки. Команда-победитель определяется по финишу последнего участника в колонне.</p>	<p><i>Место проведения:</i> равнинный участок с 2-3 параллельными лыжнями  <i>Длина дистанции:</i> 30-40м.          Колонну ведет игрок, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Скользящий шаг выполняется обязательно в ногу.</p>
<p><b>«Кто лучше?»</b>          Каждый участник игры проходит по лыжне без палок, выполняя поочередное скольжение то на одной, то на другой лыже. Тот, кто проходит от старта до финиша без ошибок, т.е. не переходит на двухопорное скольжение, не теряет равновесие. Получает наибольшее количество баллов (например, 10). За каждую допущенную ошибку снимается 1 балл. Выигрывает участник, набравший в трех попытках наибольшее количество баллов.</p>	<p><i>Место проведения:</i> равнинный участок (или прямая) с уклоном 2-3 с 2-3 параллельными лыжнями  <i>Длина дистанции:</i> 25-30м.          Место старта и финиша обозначается флажками. Игру можно проводить и между командами. Побеждает команда, члены которой набрали в сумме больше баллов</p>
<p><b>«На одной лыже»</b>          Несколько игроков идут 15-20м. на одной лыже, отталкиваясь палками. Победителем считается тот, кто придет быстрее, не оступившись ни разу свободной ногой в снег.</p>	
<p><b>«По следам»</b>          Все участники собираются на одном месте на поляне у опушки леса. Из них выбирают 2-3 хороших лыжников, которым дается флажок. Выбранные лыжники получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. Через 5-6мин. по их следам отправляются все участники. Они стараются найти спрятанный флажок, внимательно осматривая следы.</p>	<p>Все играющие во время поиска пройдут мимо флажка или сойдут со следа, то лыжники, спрятавшие флажок, имеют право еще раз спрятать флажок, предварительно показав место, где он был в первый раз.          Выигрывает лыжник, нашедший первым флажок</p>
<p><b>Игры для совершенствования техники спусков и подъемов</b></p>	
<p><b>«Не задень»</b>          Лыжники построены на вершине склона с интервалом в 2м. друг от друга. Спускаясь по склону вниз, каждый игрок должен пропустить предметы, лежащие на склоне, между разведенными в стороны лыжами. Лыжи разводятся непосредственно перед приближением к каждому предмету, а затем сразу же возвращаются в исходное положение. Инструктор отмечает лучших лыжников.</p>	<p><i>Место проведения:</i> учебный склон с укатанным ровным участком  <i>Количество повторений:</i> 10-15мин.          Стартуют не более трех участников.</p>

<p><b>«Гармошка»</b> Игроки выстраиваются боком у подножия пологого склона. По сигналу они начинают восхождение на склон переступанием вверх до флажка. Инструктор и дети отмечают лучшую «гармошку» на снегу.</p>	<p><i>Место проведения:</i> пологий склон <i>Количество повторений:</i> 10-15мин. Игра может быть как индивидуально, так и командной</p>
<p><b>«Наклонись и подними»</b> Играющие на лыжах, один за другим, спускаются с горки. По дороге на склоне горы они должны поднять положенный там предмет (кегля, городок и т.п.). Для этого надо присесть, согнув сильнее ноги, потом выпрямиться. Не сразу и не каждому это удастся сделать, но после нескольких тренировок этого можно добиться.</p>	<p>Когда ребята хорошо натренируются, можно задачу усложнить: они должны поднять предмет сначала правой рукой, объезжая его слева, а потом левой рукой, объезжая справа.</p>
<p><b>«Салки на горке»</b> Эта игра аналогична игре в салки, но проводится в горке. Основное назначение игры – совершенствование выполнения спусков, поворотов, торможений и подъемов. Линии, недалеко от подножья горки. Каждая колонна – отдельная команда. По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на горку. Отстающим разрешается помогать: протягивать палку, поднимать упавших и т.д.</p>	<p>Выигрывает команда только в том случае, если она в полном составе скорее других окажется на горе</p>
<p><b>Игры, воспитывающие координационные способности, быстроту движений</b></p>	
<p><b>«Салки»</b> Водящий «салит» играющих, касаясь задников их лыж своими лыжами. Игрок, лыж которого коснулся водящий, останавливается и громко объявляет: «Я – салка». Игра продолжается с новым водящим.</p>	<p><i>Место проведения:</i> ровная, утрямбованная площадка, ограниченная флажками <i>Количество повторений:</i> 10-15мин. Игра проводится без палок. Если учебная группа большая, возможны двое или более водящих, или группа разбивается на подгруппы, которые играют на разных площадках.</p>
<p><b>«Сумей догнать»</b> Две команды передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде инструктора «Направо!» («Налево!») все игроки быстро поворачиваются в указанную сторону. Лыжники, оказавшие впереди, убегают, а те, которые сзади (из второй шеренги), пытаются их догнать и осалить рукой. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.</p>	<p><i>Место проведения:</i> просторная площадка шириной 150-200м. Расстояние между параллельными лыжнями 5-6м. <i>Длина дистанции:</i> 60-80м. <i>Количество повторений:</i> 20-25мин. Игра проводится без палок. Гонка (преследование) заканчивается по сигналу инструктора.</p>
<p><b>«День и ночь»</b> Игроки, разделившись на две команды, выстраиваются спиной друг к другу на расстоянии 3м. По команде «День!» игроки первой команды пытаются догнать участников</p>	<p><i>Место проведения:</i> учебная площадка 50х50. Расстояние между игроками в команде 2м. <i>Количество повторений:</i> 10-15мин. Линия, до которой можно осалить</p>

<p>второй команды и осалить их касанием руки. По команде «Ночь!», наоборот, вторая команда пытается догнать игроков первой команды. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.</p>	<p>игроков, обозначается флажками.</p>
<p><b>«Ловкость»</b> Вдоль трассы спуска кладут различные предметы: кубики, резиновые кольца, палочки и т.п. Игроки по очереди спускаются со склона, стараясь по пути поднять как можно больше предметов. Спустившись с горы, отдают собранные на склоне предметы судьбе, тот записывает их количество и кладет на прежнее место. Выигрывают те, кто собрал большее количество предметов.</p>	<p><i>Место проведения:</i> пологий склон с лыжней <i>Количество повторений:</i> 10-15мин. <i>Предметы</i> кладутся вдоль лыжни.</p>
<p><b>«Пятнашки на лыжах»</b> Один или два игрока выбираются водящими. Дети разбегаются по площадке, а водящие стараются их запятнать. Тот, кого запятнали, становится водящими. Он должен остановиться, поднять вверх руку и громко объявить: «Я вожу».</p>	<p><i>Место проведения:</i> ровная, утрамбованная площадка, ограниченная флажками Играть могут 10-15 человек. Все игроки на лыжах, но без палок.</p>
<p><b>«Займи место»</b> Играющие, стоя на лыжах, выстраиваются в колонну по два, но каждая из колонн представляет собой отдельную команду. Играющие начинают медленно двигаться вперед, все время поддерживая равнение в парах. По сигналу руководителя игроки первой пары быстро поворачиваются в разные стороны и бегут на лыжах вдоль своих колонн (снаружи) в хвост колонны. Здесь они снова поворачиваются и каждый из них старается поскорее занять место за последним игроком своей команды. После первой пары, опять по сигналу руководителя, бежит вторая, за ней третья, потом четвертая пара и т.д. до последней.</p>	<p>За каждого игрока, прибежавшего на свое место первым, команда получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков</p>
<p><b>«Танки»</b> Играющие делятся на группы (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока по палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь – танк.</p>	<p><i>Место проведения:</i> на площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20-25м. По команде все танки начинают двигаться к финишу. Побеждает группа, чей танк придет первым.</p>
<p><b>«Все по местам»</b> Все играющие размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками – 3-4м. Один участник – водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему</p>	<p>Лыжники идут за водящим только после приглашения. Двигаясь за водящим в колонне, нельзя никого обгонять.</p>

<p>выбору приглашает кого-нибудь: «За мной!». Приглашенный оставляет палки на месте, воткнув их в снег и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подает команду: «Все по местам!», и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим.</p>	
<p><b>«Шнырялки»</b> Построившись в одну шеренгу, играющие по очереди бросают «шнырялки». Каждый старается кинуть свою «шнырялку» как можно дальше и пустить ее так, чтобы она сделала больше «стежков», т.е. коснулась снежной поверхности и снова отскочила от нее. Тот, кто пустит свою «шнырялку» дальше всех, выигрывает три очка; кроме того, каждому играющему засчитывается столько очков, сколько «стежков» сделал его «шнырялка». Подобранные брошенные «шнырялки», играющие становятся на одной линии с тем лыжником, который оказался впереди других. После этого все снова кидают «шнырялки» и опять подсчитывают очки</p>	<p><i>Количество повторений: 5-6 раз</i> Победителем выходит тот, кто наберет наибольшее число очков.</p>
<p><b>«Занять место»</b> Играющие передвигаются на лыжах в 1,5-2м. друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идет за кругом в противоположную сторону, подает команду «Стой!». Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается.</p>	<p><i>Количество повторений: 3-4 раза</i> При перебежке нельзя мешать играющим.</p>
<p><b>«Гонки на лыжах в парах»</b> Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5м. парами от пары (от конца лыж предыдущего до носка лыж последующего). Стоящие в парах справа составляют одну команду, стоящие слева – другую. Обе команды в колонне по двое двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники, идущие впереди колонн (игроки первой пары), быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном</p>	<p>Прибежавший первым выигрывает очко для своей команды. Обе команды все время продолжают двигаться вперед. По новому сигналу так же бежит следующая пара и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участия в парном соревновании.</p>

направлении и встают за последней парой.	
<p><b>«Гонка с фарой»</b> Играющие делятся на две команды, в одну из них отбираются сильные лыжники, в другую – послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя – 250м., внутренняя – 200м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная – на большой лыжне. По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут в круг в полную силу и пристраиваются сзади команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые (идушие теперь впереди) пары. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи пары и т.д.</p>	Игра заканчивается, когда участники, начинавший бег, снова окажутся первыми в колоннах. Побеждает команда, набравшая больше очков, которые начисляются команде, игрок которой первым заканчивает бег по кругу.
<b>Игры, воспитывающие скоростную и общую выносливость</b>	
<p><b>«Догонялки»</b> В четырех диаметрально противоположных местах круговой лыжни обозначаются стартовые линии. В гонке участвуют одновременно 4 лыжника. По сигналу лыжники начинают гонку. Каждый стремится быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника. Как только один из лыжников догонит бегущего впереди, он становится победителем. Гонка заканчивается.</p>	<i>Место проведения:</i> круговая лыжня с меняющимся рельефом длиной 200м. Игра проводится классическим ходом.
<p><b>«Гонка с выбыванием»</b> На замкнутой круговой лыжне одновременно стартуют 5-8 лыжников. Линия старта является и линией финиша. После прохождения каждого круга лыжник, оказавшийся на финише последним, выбывает из игры. Например, стартовали пять лыжников, а после завершения первого круга гонку продолжают четверо, после второго круга – трое и т.д.</p>	<i>Место проведения:</i> лыжня с меняющимся рельефом длиной 200-400м. При большом количестве участников игры после прохождения каждого круга выбывают по два (последних) или более игроков.
<p><b>«Охота на лис»</b> «Лисы» - 2-4 лучших лыжника – углубляются в лес на 400-500м. «Охотники» - все остальные участники – через 5мин. выходят на поиск «лис». «Лисы» убегают, прячутся за деревьями, в оврагах, кустах, меняют направление, путают следы. «Охотники» стараются их найти и поймать. По сигналу игра прекращается и игроки возвращаются на место сбора.</p>	<i>Место проведения:</i> лесная местность, хорошо знакомая игрокам <i>Количество повторений:</i> 20-25мин. Зона игры оговаривается заранее. При повторе игры «лисами» выбирают других лыжников.
<p><b>«Нападение акулы»</b> Из числа наиболее сильных участников</p>	Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков

<p>выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акуленком». Он берет свои палки и тоже начинает ловить «рыбу».</p>	<p>можно только рукой.</p>
<p><b>«Охотники и утки на лыжах»</b>          Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч.</p>	<p>Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит из предела площадки.</p>
<p><b>«Бросок через лесок»</b>          Дистанция в форме петли или восьмерки. Капитаны по своему усмотрению расставляют игроков с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил не более 100м. Каждый лыжник старается быстро пройти свой участок и передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе.</p>	<p>Выигрывает команда, которая быстрее пронесет эстафету от старта к финишу. Эстафета-ленточка повязывается на пояс.</p>

### **Игровые упражнения на лыжах**

Все упражнения относительно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к его выполнению. Главная задача – добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и умению управлять лыжами.

- перенос веса тела с одной на другую, не отрывая от опоры;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;
- поднятие согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;
- поднятие согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;
- прыжки на месте с ноги на ногу;
- прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;
- небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;

- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при равноименном сочетании работы рук и ног;
- поочередные махи носками лыж вправо и влево;
- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж – носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;
- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;
- нарисуй лыжами на снегу веер для себя – поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90;
- нарисуй веер для друга – поворот переступанием вокруг носков лыж на 90;
- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую – поворот на 360 переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- нарисуй на снегу «лыжную гармошку» - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;