Индивидуальный образовательный маршрут

воспитанника подготовительной группы

*Сапожникова Радмира*

по направлению «Лыжная подготовка»

МАДОУ г.Нижневартовска ЦРР-ДС №44 «Золотой ключик»

на 2013-2014 учебный год

*Актуальность: Создание условий для жизненного личностного самоопределения воспитанника.*

*Цель: Развитие индивидуальных способностей.*

*Задачи: Привитие интереса к занятиям лыжным спортом.*

*Приобретение разносторонне физической подготовленности на основе*

*комплексного применения различных упражнений.*

*Овладение основами техники классического лыжного хода.*

*Воспитание черт спортивного характера.*

*Количество занятий в неделю: 3*

*Способы оценки успехов воспитанника: городские соревнования по лыжным гонкам.*

Реализация индивидуального маршрута

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | Неделя | Содержание занятия | Результат занятия |
| ноябрь | 1 | Правила поведения и техника безопасности назанятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь. Теоретическая часть подготовки – презентации, демонстрационный материал, видеоматериал соревнований | + |
| 2-3 | Общая физическая подготовка с использованием тренажёров, имитационные движения лыжника. | +  + |
| 4 | Занятия на спортивной площадке: умение одевать и снимать лыжи, выполнять повороты на месте, положение туловища при ходьбе на лыжах, страховка | + |
| декабрь | 1 | Цикличные упражнения в спортивном зале для развития выносливости.  Ходьба на лыжах со сложенными назад руками. | +  + |
| 2 | Прыжковые задания с преодолением полосы препятствий в спортивном зале.  Ходьба по лыжне с изменением темпа. | +  + |
| 3 | Круговая тренировка.  Передвижения на лыжах между флажками. | +  + |
| 4 | Работа на тренажёрах.  Спуск со склона до ориентира. | +  + |
| январь | 1 | Игровые задания, выполняемые совместно с родителями на каникулах на озере: «У кого меньше шагов», «Кто быстрее до финиша» | + |
| 2 | Использование навесных лестниц и досок, гимнастической лестницы в общей физической подготовке.  Прыжки-подскоки на месте на двух лыжах, скользящий ход. | +  +  + |
| 3 | Приставной шаг в сторону, скользящий ход. Подъём ступающим шагом. | +  + |
| 4 | Подъём на склон полуёлочкой.  Игровые упражнения на пологом спуске. | +  + |
| февраль | 1 | Общая физическая подготовка с использованием тренажёров.  Попеременный двухшажный ход. | +  + |
| 2 | Беговые упражнения в спортивном зале с преодолением препятствий.Попеременный двухшажный ход со сменой направления. | +  + |
| 3 | Круговая тренировка в спортивном зале.  Попеременный двухшажный ход с изменением темпа движения. | +  + |
| 4 | Подъём лесенкой.  Попеременный двухшажный ход с ускорением темпа движения после старта. | +  + |
| март | 1 | Городские соревнования «Лыжня России»  среди детей дошкольного возраста | 2 место в личном зачёте среди мальчиков |
| 2 | Городские соревнования «Лыжня для всех» среди детей дошкольного возраста | 1 место в личном зачёте среди мальчиков |
| 3 | Городские лыжные гонки в рамках Спартакиады среди детей дошкольного возраста | 2 место в личном зачёте среди мальчиков |