**План работы обучения детей 4-5 лет ходьбе на лыжах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** |  **Содержание** **деятельности с** **детьми** |
| Ноябрь | 1-2 | Рассказать сказку «Чудесные дощечки» Цель: Вызвать у детей интерес к занятиям по обучению ходьбе на лыжах. Беседа «О лыжном спорте, лыжниках Р.К.» Цель: Вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж». |
|  | 3-4 | Знакомство ступающим шагом. Освоение навыка ходьбы на лыжах ступающим шагом по дорожкам физ.зала. Воспитать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие на каждом занятии. |
| Декабрь | 1-2 | Познакомить детей с различными способами переноски лыж (рассказ, показ, объяснение). Научить надевать и снимать лыжи с помощью воспитателя. Обучать ступающему шагу на лыжах. Развивать динамическое равновесие в играх упражнения. |
|  | 3-4 | Продолжить обучение ступающему шагу в игровых упражнениях. Развивать у детей «чувство лыж». Развивать у детей умение переносить лыжи в играх. Развивать у детей уверенность в состоянии на лыжах. |
| Январь | 1-2 | Разучить повороты способом переступания на месте. Продолжить обучение ступающему шагу с активной работой рук. Продолжить развивать динамическое равновесие. Знакомство с подъема на склон «елочкой». |
|  | 3-4 | Продолжить обучение поворотов на месте способом переступания. Совершенствовать ступающий шаг с активной работой рук в игровых упражнениях. Упражнять детей в игровых заданиях на развитие ориентировки в пространстве. |
| Февраль | 1-2 | Дать представление о технике передвижения на лыжах скользящим шагом (рассмотрение иллюстрации, фотографий знаменитых лыжников (рассказ, показ, объяснение). Упражнять в игровом упражнении «буксир», чтобы дети ощущали скольжение лыж. Закрепить повороты на месте способом переступания. Упражнять детей в игровых упражнениях для динамического равновесия. Продолжить обучение подъему на склон «лесенкой».  |
|  | 3-4 | Учить скользящему шагу ( обратить внимание на перенос веса тела и на опорную ногу). Закрепить повороты на месте способом переступания. В игровых упражнениях и играх развивать ориентировку в пространстве. |
| Март | 1-2 | Продолжить обучение скользящему шагу с активной работой рук. Закрепить в играх повороты на месте способом переступания. В играх и игровых упражнениях развивать ориентировку в пространстве. |
|  | 3-4 | Закрепить скользящий шаг с активной работой рук. Совершенствовать ступающий шаг и повороты на месте способом переступания. |

**План работы обучения детей 5-6 лет ходьбе на лыжах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** |  **Содержание деятельности с детьми** |
| Ноябрь | 1-2 | Беседа: «На лыжи вставай – здоровье укрепляй» Цель: Познакомить детей с оздоровительным влиянием занятий лыжами на организм человека. Беседа «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» Цель: Вызывать положительный эмоциональный отклик о занятиях лыжами прошлом году. Вспомнить как надевают и снимают лыжи. Закрепить у детей навык ходьбы на лыжах в физ.зале. Воспитать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие на каждом занятии. Учить подъему после падения на снег.  |
|  | 3-4 | Вспомнить способы переноски лыж. Восстановить навык поворотов на месте способом переступания. Восстановить навык ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне. |
| Декабрь | 1-2 | Создать представление о стойке лыжника (рассказ, объяснение, рассматривание фотографий знаменитых лыжников). Закрепить повороты на месте способом переступания. Закрепить навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом. Упражнять в навыке подъема после падения на снег. |
|  | 3-4 | Совершенствовать навык ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановить навык подъема на склон способом «лесенка». Учить спуску со склона в низкой стойке (показ, объяснение). |
| Январь | 1-2 | Закрепить и совершенствовать в играх и игровых упражнениях навыка широкого скользящего шага. Продолжить обучение спуску в низкой стойке с различным положением рук.  |
|  | 3-4 | Упражнять детей в спуске в низкой стойке и быстрому подъему на склон «лесенкой». Совершенствование скользящего шага с активной работой рук. |
| Февраль | 1-2 | Закрепить навык ходьбы на лыжах, спусков, подъемов, поворотов на месте в играх. Познакомить со спуском в средней стойке (основной, показ объяснение). Совершенствовать в играх игровых упражнениях и эстафетах поворотов на равнине способом переступания.  |
|  | 3-4 | Закрепить навык скользящего шага списков в основной стойке. Познакомить детей с торможением при спуске со склона способом «плуг». |
| Март | 1-2 | Закрепить навык скользящего шага, навыка спусков в основной и низкой стойках, поворотов на равнине способом переступания, подъемов «лесенкой» в играх и эстафетах. |
|  | 3-4 | Знакомить детей с торможением при спуске со склона способом «плуг» |

**План работы обучения детей 6-7 лет ходьбе на лыжах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** |  **Содержание деятельности с детьми** |
| Ноябрь | 3-4 | Беседа «О лыжниках нашего района Р.К.» Беседа «К чему мы научились прошлом году при ходьбе на лыжах». Восстановить навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. |
| Декабрь | 1-2 | Восстановить у детей навык скользящего шага, поворотов переступанием, навыков падения, подъема «лесенкой» на ровной площадке. |
|  | 3-4 | Закрепить навык скользящего шага. Знакомство на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. |
| Январь | 1-2 | Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. |
|  | 3-4 | Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полуелочкой» и «лесенкой». |
| Февраль | 1-2 | Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов на склон способом «полуелочка», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка». |
|  | 3-4 | Закрепить навык широкого скольжения шага в играх. Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производиться на ровне площадке). |
| Март | 1-2 | Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах. |
|  | 3-4 | Совершенствовать скользящий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон. |