**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Колыванский детский сад «Радуга»**

Утверждаю:

Рассмотрено: Заведующий МБДОУ

На педагогическом совете «Колыванский детский сад

Протокол №1 от «27» августа 2022г.«Радуга»

Яхонтова М.М.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

 **«Юный лыжник»**

**на 2022-2023 учебный год**

**Инструктор по физическому воспитанию:**

**Балашова Т.В.**

**Колывань 2022г.**

**Пояснительная записка**

Данная программа составлена с учетом СанПиНа и Требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ. Программа составлена на основе развернутого перспективного тематического планирования (физическое воспитание детей 2-7 лет) по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой; примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва разработанной П.В. Квашук.. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры, раскрывает содержание деятельности по обучению ходьбе на лыжах.

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

 Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально - волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи. Регулярные занятия – это ещё и профилактика простудных заболеваний.

**Цель программы:** организация спортивно-массовой работы с детьми Цель – на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в лыжных гонках, повысить уровень развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* формирование потребности самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.
* Укрепление здоровья обучающихся;
* Повышение двигательной активности детей;
* Содействие правильному физическому развитию детского организма;
* Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
* Овладение юными лыжниками техники ходьбы на лыжах;
* Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы; привитие учащимся организаторских навыков.
* популяризация лыжного спорта среди детей;
* приобщение детей к здоровому образу жизни;

Данная программа рассчитана на обучающихся 5-7 – летнего возраста. Принимаются дети, допущенные по состоянию здоровья. Учитываются психофизиологические и возрастные особенности детей.

 Срок реализации программы секции «Юный лыжник» - 2 года.

**Формы и режим занятий:**

Формы занятий – теоретические, практические: учебно-тренировочные занятия и соревнования. Занятия проводятся в спортивном зале (сентябрь- ноябрь до выпадения стойкого снежного покрова) и на свежем воздухе (декабрь- март).

Продолжительность 1 занятия – 30 минут, 1 занятие в неделю. Занятия проводятся в морозную погоду при температуре от -1 до – 12 С°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга занятия на воздухе отменяются.

Численный состав занимающихся в группе 1 и 2 года обучения – 12 человек

**Учебный план.**

 Занятия:

1. Подготовительные занятия: упражнения на развитие равновесия, координации движений, обучение детей обувать и снимать лыжные ботинки, обучение технике безопасности.
2. Обучение навыкам ходьбы на лыжах: ступающий шаг, упражнения для обучения поворотам. Итоговое занятие
3. Ходьба скользящим шагом. Обучение поворотам. Итоговое занятие
4. Способы подъема на склон. Игры
5. Обучение спуску со склона. Способы торможений. Итоговое занятие
6. Закрепление материала. Эстафеты

 **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Принципы, средства, методы спортивной тренировки**

 **Принципы спортивной тренировки**

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;

 2. Непрерывность тренировочного процесса;

3. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

**Средства спортивной тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Физические упражнения разделены на 2 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения.

 **Методы спортивной тренировки**

1. Общепедагогические:
* словесные (беседа, рассказ, объяснение);
* наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
1. Практические:
* метод строго регламентированного упражнения:
* метод направленный на освоение основ спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств.

3. игровой метод.

**Методические рекомендации по организации и проведению тренировки**

 **Условия обучения ходьбе на лыжах**

1. Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).
2. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.
3. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно

**Дифференцированный подход к обучению:**

 1. Рациональная дозировка физической нагрузки с учетом возможностей каждого ребенка.

2. Подбор учебной площадки.

3. Комплектование групп по уровню физической подготовки.

**Перспективный план работы в старшей группе**

 **Задачи:**

1. Развивать равновесие
2. Учить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах.
3. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».
4. Способствовать овладению ритмичной ходьбы на лыжах ступающим шагом.
5. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему, ступающим шагом.
6. Учить подъему на склон «лесенкой».
7. Обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
8. Учить поворотам путём переступания на месте и в движении.
9. Познакомить детей с торможением на лыжах «упором».
10. Формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие****№** | **Тема** | **Задачи** |
|  **Сентября** |
| **1** | Презентация «Лыжный спорт»Гимнастика | Познакомить детей с видами лыжного спорта, дать определение спортсменам, которые им занимаются, вызвать интерес к занятиям лыжным спортом. Упражнения на развитие координации движений , укрепление мышц ног и рук. |
| **2** | «Знакомство детей с лыжами» Гимнастика | Познакомить детей с лыжами. Дать детям рассмотреть их, потрогать, определить из какого материала сделаны, почему. Учить подбирать лыжи и палки по росту. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук. |
|  **3-4** | Гимнастика«Обучение обувать и снимать ботинки» | Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.Рассмотреть лыжные ботинки, учить их обувать и снимать. |
|  **Октябрь** |
|  **1-2** | «Обучение надеванию и сниманию лыж.Знакомство с правила-ми безопасности» Гимнастика | Учить детей обувать и снимать лыжи, правилам ношения лыж (“Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх”). |
|  **3-4** | «Знакомство с техникой падения и вставания на лыжах» |  Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок!И вставать дети учатся правильно (оставляем ножки на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).  |
|  **Ноябрь** |
|  **1-2** | «Освоение навыка ходьбы на лыжах» | Учить детей стоять на лыжах, выполнять ряд упражнений (поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т.д.); учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу. |
|  **3** | «Преодоление препятствий» | Продолжать учить детей двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу, преодолевать препятствия: езда змейкой между препятствий (объезд);проезд под препятствием; переступание через предметы разной высоты. |
|  **4** | «Подъём и спуск с горы» | Учить детей подъёму на горку «лесенкой», обратить внимание детей на правильное исходное положение при спуске (колени согнуты, корпус наклонен вперед, руки произвольны – помогают сохранить равновесие). |
|  **Декабрь** |
|  **1** | «Знакомство с правилами поведения на улице. Освоение навыка ходьбы на лыжах» | Знакомить детей с правилами поведения на улице: снег ни есть, не расстегиваться при ходьбе дышать носом, соблюдать расстояние м/у друг другом, если упал быстро встать, используя правило. Продолжать учить ходьбе, ставя параллельно ноги. |
|  **2** | «Освоение навыка ходьбы на лыжах. Преодоление препят-ствий» | Продолжать учить ходьбе, ставя параллельно ноги. Учить преодолевать препятствия на снегу: ходьба под дугами, перешагивание через предметы. |
|  **3** | «Знакомство со ступающим шагом»  | Обучать детей ступающему шагу, т. е ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот. |
|  **4** | «Знакомство с поворотами вокруг себя» | Продолжать обучать детей ступающему шагу, учить поворотам переступанием вокруг пяток лыж. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега, затем приставляет другую лыжу. Игра «Нарисуем цветочек» |
|  **Январь** |
| **1-2** | « Катание с пологой горки» | Упражнять в ходьбе ступающим шагом,учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки в высокой стойке. При этом ребёнок держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.  |
| **3-4** | « Подъём на склон лесенкой. Спуск со склона в средней стойке» | Продолжать отрабатывать ступающий шаг, учить подниматься на склон горки «лесенкой». При этом ребенок поднимается вверх по склону приставными боковыми шагами. Учить спускаться со склона в средней стойке, слегка наклоняя корпус вперёд и сгибая ноги в коленях. |
|  **Февраль** |
|  **1-2**  | «Знакомство со скользящим шагом» | Показать детям на примере скользящий шаг. Учить детей отталкиваться поочередно- то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левую сгибать в колене и выносить вперед; на нее полностью переносить тяжесть тела, и производить скольжение. Туловище наклонять вперед. Затем отталкиваться правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах. Катание с горки в средней стойке. |
|  **3-4**  |  Тренировочное. Игры | Продолжать учить детей скользящему шагу, закреплять умение ходьбы скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойки. Игры «Пройди и не задень», «Кто самый быстрый». |
|  **Март** |
| **1**  | Соревнования | В соревнованиях участвует вся группа. В программе соревнований бег на лыжах удобным для ребёнка ходом, спуск с горы. Номинации « Самый быстрый», «Самый ловкий». |
|  **2-3** | Тренировочные. Игры | Закрепление пройденного материала. |
|  **Апрель** |
|  **1-2** | Тренировочные. Игры с мячом. Отбивание, перебрасывание друг другу | Закрепление пройденного материала. |
|  **3-4** | Тренировочные. Игра «Пионербол» | Познакомить детей с правилами игры «Пионербол», учить детей ловить мяч. Перебрасывать его через сетку двумя руками из-за головы.  |
|  **Май** |
|  **1-2** | Тренировочные. Эстафеты. |  |
|  **3** | Диагностика |  |
| **4** | Спортивный праздник |  |

**Перспективный план работы в подготовительной группе**

Задачи:

1. Закреплять умение надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах.
2. Дать основы передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
3. Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега» и чувство равновесия.
4. Закреплять навык торможения «упором».

5. Совершенствовать подъем на склон способом «лесенка».

 6. Учить подъему на склон способами «елочка» и «полуелочка».

 7. Учить спуску с горы в высокой стойке; закреплять спуски в низкой и средней стойках.

8. Способствовать овладению ритмичной ходьбой на лыжах в полной координации с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.

9. Продолжить формирование потребности в самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Занятие****№** | **Тема** | **Задачи** |
|  **Сентября** |
| **1** | Презентация «Олимпийские игры»Гимнастика | Продолжать знакомить детей с видами лыжного спорта. Знакомить с выдающимися лыжниками, победителями олимпийских игр в Сочи 2014г. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук. |
| **2** | Гимнастика  | Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.Рассмотреть лыжные ботинки, учить их обувать и снимать. |
|  **3-4** | Гимнастика | Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.Рассмотреть лыжные ботинки, учить их обувать и снимать. |
|  **Октябрь** |
|  **1-2** | «Восстановление навыка обувания и снимания лыж» Гимнастика | Восстанавливать у детей навык обувать и снимать лыжи, закреплять правила ношения лыж (“Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх”). |
|  **3-4** | «Восстановление навыка владения техникой падения и вставания на лыжах» |  Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок!И вставать дети учатся правильно (оставляем ножки на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).  |
|  **Ноябрь** |
|  **1-2** | «Восстановление навыка ходьбы на лыжах» | Продолжать учить детей стоять на лыжах, выполнять ряд упражнений (поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т.д.); учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу. |
|  **3** | «Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим шагом» | Упражнять в ходьбе ступающим шагом, держать ноги параллельно |
|  **4** | «Скользящий шаг» | Закрепление навыка скользящего шага, повороты на лыжах. |
|  **Декабрь** |
|  **1-2** | «Спуск с пологих спусков» | Восстановление навыка спусков с пологих спусков. Закрепление навыка скользящего шага, повороты на лыжах. |
|  **3-4** | « Подъём на склон лесенкой. Спуск со склона в низкой стойке» | Продолжать отрабатывать скользящий шаг, закреплять подъём на склон горки «лесенкой». При этом ребенок поднимается вверх по склону приставными боковыми шагами. Учить спускаться со склона в низкой стойке. |
|  **Январь** |
| **1-2** | «Ходьба скользящим шагом» | Закрепление навыка скользящего шага. |
| **3-4** | «Подъём на склон ёлочкой, спуск в низкой стойке» | Учить детей при подъеме «елочкой»разводить и ставить носки лыж на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны. |
|  **Февраль** |
|  **1-2**  | «Ходьба с палками» | Учить детей ходьбе на лыжах с палками.  |
|  **3-4**  |  Тренировочное.  | Закреплять умение ходьбы скользящим шагом. Спуск с горы в различных стойки.  |
|  **Март** |
| **1-2**  | «Знакомство с попеременным и двухшажным ходом с палками» | Учить попеременному двухшажному ходу с палками. |
|  **3** | Соревнование «Лыжня дошколят» |  |  |  |
|  **4** | Тренировочные. Игры | Закрепление пройденного материала |  |  |
|  **Апрель** |
|  **1-2** | Тренировочные. Игры |  |
|  **3-4** | Тренировочные. Игра «Пионербол» | Закреплять навыки игры. |
|  **Май** |
|  **1-2** | Тренировочные. Эстафеты. |  |
|  **3** | Диагностика |  |
| **4** | Спортивный праздник |  |

**Работа с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** | **Родительское собрание «Значимость обучения детей ходьбы на лыжах»****Цель:** увлечь родителей идеей обучения детей ходьбы на лыжах.**Консультация** **«Как подобрать лыжи ребенку?»** |
| **Октябрь** | **Консультация** **«Как одеть ребенка на лыжную прогулку?»****Консультация** **«Поставьте ребенка на лыжи»** |
| **Ноябрь** | **Консультация «Обучение детей ходьбе на лыжах»****Открытое занятие для родителей** **Цель:** Показать родителям достигнутые детьми результаты. |
| **Декабрь** | **Консультация «Всей семьей – на лыжи!»** |
| **Январь** | **Консультация«Лыжные прогулки»** |
| **Февраль** | **Консультация «Учим детей ходьбе на лыжах»** |
| **Март** | **Рекомендации для родителей о** **организации лыжных прогулок.** |

**Обучающие игры и упражнения по обучению дошкольников старшей группы ходьбе на лыжах**

**«Кто быстрее»**

Цель: совершенствовать умение переносить лыжи.

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

Цель: освоение чувства лыж.

**«Лошадки», «Большие и маленькие»**

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

**«Карусель»**

Цель: совершенствовать стойку лыжника.

**«Кто дальше»**

Цель: овладение скользящим шагом.

**«Пройди и не задень»**

Цель: развитие пространственных ориентировок.

**«Самокат»**

Цель: учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

**«Кто самый быстрый?»**

Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

**«Кто быстрее принесет снежный ком»**

Цель: развитие быстроты.

**«Заморожу»**

Цель: способствовать развитию общей выносливости.

**«Салки на лыжах»**

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

**Обучающие игры и упражнения, по обучению дошкольников подготовительной группы ходьбе на лыжах**

**«Трамвай»**

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

**«Попади в цель»**

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

**«Будь внимателен»**

Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

**«Идите за мной»**

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

**«Через препятствие»**

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

**«Сороконожки»**

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

**«Не урони»**

Цель: закреплять навык спуска.

**«Поймай предмет»**

Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

**«Следопыт»**

Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.

**«Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт»**

Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.

**«Два мороза», «Эстафета в парах»**

Цель: развивать быстроту.

**ТЕХНИКА ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ.**

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления, подъемов, спусков.

В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

**Ступающий шаг.** Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода обучением скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

**Скользящий шаг.** Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

**Попеременный и двухшажный ход.** В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода: а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; б) отталкивание. Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом около 450 , отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова.

Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед.

**Повороты.** Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее постой из всех способов поворотов на месте. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Таким же образом , совершается второе, и последующие переступания до тех пор, пока лыжник не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая. Поворот махом и прыжками в работе с дошкольниками используется редко.

**Подъемы.** Подъем «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается вверх по склону приставными шагами.

Способ «елочка» применяется главным образом при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя: лыжи начинают проскальзывать назад. При подъеме «елочкой» носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.

Детям дошкольного возраста более доступен подъем «полуелочкой». При этом одна лыжа становится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра. Спуски можно выполнять из основной, высокой и низкой стоек. Чаще всего применяется лыжниками основная стойка. Положение тела при этом такое: ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выдвинута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. Низкая стойка используется на спусках для увеличения скорости: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытянуты вперед.

На пологих склонах для отдыха мышц ног или с целью уменьшения скорости спуска применяется высокая стойка. При этом лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Торможение «плугом» используется главным образом на пологих склонах при небольшой скорости. При торможении «плугом» лыжник, смыкая носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени, друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра.

Торможение «полуплугом», или упором, очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения «полуплугом» необходимо, чтобы одна лыжа продолжала скользить по прямой, в то время как другая отводится в сторону. Отведенная лыжа ставится на ребро и упирается им в снег. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

**Список использованной литературы**

1. 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, 2011. – 131 с.

2. 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, 2009. – 72с.

3. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов. –М.,1993.

4. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. – М., 1991.

5. М.П. Голощекина, «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.

6. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.

7. Грядкина Т. С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника/ Т.С. Грядкина, Н.А. Нюткина - СПб