

Комплексно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Содержание
Сентябрь	1	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Подвижная игра «Зайцы и волк» Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.
	2	ОФП: Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» Цель: развивать ловкость, быстроту.
	3	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Хитрая лиса» Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.
	4	ОФП: Бег с высоким подниманием ног. Ходьба обычная. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Горелки» Цель: развивать быстроту, ловкость, реакцию.
Октябрь	5	Беседа «О лыжном спорте, лыжниках». Цель: Вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».
	6	Беседа «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» Цель: Вызывать положительный эмоциональный отклик о занятиях лыжами в прошлом году. Вспомнить как надевают и снимают лыжи. Закрепить у детей навык ходьбы на лыжах в физкультурном зале.
	7	Вспомнить способы переноски лыж. Восстановить навык поворотов на месте способом переступания. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие на каждом занятии.

	8	Восстановить у детей навык скользящего шага, поворотов переступанием, навыков падения, подъема «лесенкой» на ровной площадке.
Ноябрь	9	Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах. Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
	10	Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
	11	Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	12	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Игра «Будь внимателен» Цель: закреплять навык передвижения на равнине.
Декабрь	13	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Игра «Идите за мной» Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.
	14	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	15	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	16	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой». Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
Январь	17	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием. Игра «Лошадки», «Большие и маленькие» Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

	18	Знакомство с подъемом на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.
	19	Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
Февраль	20	Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полуелочкой» и «лесенкой».
	21	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».
	22	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 производится на ровной площадке). Игра «Сороконожки» Цель: закреплять навык скольжения в колонне.
	23	Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах.
Март	24	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
	25 -26	Упражнять в подъеме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	27	Совершенствовать скользящий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.

	28	Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке). Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
Апрель	29	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе. Игра «Следопыт» Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.
	30 -31	Упражнять детей в спуске и подъёме на пологий склон. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	32	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
Май	33 -34	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Подвижная игра «Зайцы и волк» Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.
	35	ОФП: Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» Цель: развивать ловкость, быстроту.
	36	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Хитрая лиса» Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.