

**Индивидуальный образовательный маршрут  
воспитанника подготовительной группы**

**С. И.**

**по направлению «Лыжная подготовка»  
на 2016-2017 учебный год**

**Актуальность:** Создание условий, способствующих развитию физических качеств воспитанника, а также других видов развития личности ребенка.

**Цель:** Развитие индивидуальных способностей в области «физическое развитие».

**Задачи:** Привить интерес к занятиям лыжным спортом. Развить разносторонне физическую подготовленность на основе комплексного применения различных упражнений.

Способствовать овладению техникой классического лыжного хода.

Воспитание волевых качеств (настойчивости, организованности, выдержки) спортивного характера. Создать благоприятную среду для занятий лыжным спортом.

**Приёмы:** Тренировочные занятия при посещении кружка по лыжной подготовке «Крепыши», игры соревновательного характера, совместные тренировочные занятия с родителями, специальные физические и игровые упражнения, индивидуальные и групповые занятия, занятия с использованием тренажёров, участие в соревнованиях и спортивных городских мероприятиях.

**Количество занятий в неделю: 3**

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

**Реализация индивидуального маршрута**

Месяц	Неделя	Содержание занятия	Результат занятия
ноябрь	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь. Теоретическая часть подготовки – презентации, демонстрационный материал, видеоматериал с	+

		предыдущих соревнований. Работа с родителями: Консультирование.	
	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	Циклические упражнения в спортивном зале для развития выносливости. Ходьба на лыжах с различным положением рук. Работа с родителями: Консультирование, совместные тренировки.	+
	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». Работа с родителями: Консультирование, совместные тренировки вне ДОУ.	+
	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. Работа с родителями: Консультирование, совместные тренировки на озере.	+
	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	2	Городские соревнования «Лыжня для всех» среди детей дошкольного возраста.	Участие
	3	Городские лыжные гонки в рамках Спартакиады среди детей дошкольного возраста.	1 место в составе команды ДОУ. Диплом 1 степени в личном первенстве среди мальчиков.

**Руководитель:** Инструктор по физической культуре Ахметова Л.В.