

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка 3

Ожидаемые результаты 13

Учебный план 14

Рабочая программа «Юные лыжники» 15

Календарный учебный график 22

Организационно-педагогические условия 23

Оценочные и методические материалы 25

Список литературы 29

Приложения 30

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 еще и профилактика простудных заболеваний.

В настоящее время в нашем дошкольном учреждении появилась возможность приобщения дошкольников к лыжному спорту в условиях дополнительного образования, кружковой работе. Главная задача кружка состоит в том, чтобы помочь ребенку развиваться как уникальному существу, проявляющему свой спортивный потенциал, выбирающему при этом оптимальные виды деятельности.

В программе определены пути решения задач нравственного воспитания: уважительное отношение педагога к каждому ребенку, эмоционально – позитивное общение дошкольников.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Юные лыжники» создана для дошкольников – 5-7 лет, рассчитана на 2 учебных года, количество занятий на один год – 36 часов, занятия организуются один раз в неделю (группа детей в количестве 15-20 человек.) Продолжительность занятия для детей 5-6 лет -25 мин, для детей 6-7 лет -30 мин.

Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Программа «Юные лыжники» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

**Данная программа разработана на основе следующих нормативноправовых документах:**

-Конституция Российской Федерации, 1993 год;

-«Конвенция ООН о правах ребенка», Одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 25.11.1989 года;

-Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;

 -Федеральный государственный образовательный стандарт

дошкольного образования, Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155; -Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – общеобразовательным программам дошкольного образования Приказ Минобрнауки РФ от

30.08.2013 года № 1014;

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Приказ

Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г № 1008;

 -Постановление правительства о порядке лицензирования

образовательных учреждений от 28.10.2013 г № 966;

-Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организаций от

15.05.2013 г.;

-Устав МБДОУ «Детский сад Радуга.

-Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад Радуга 2018 г.

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем). **Задачи программы**

**Образовательные:**

-формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;

-совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

**Оздоровительные:**

-повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);

-закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

 **Валеологические:**

-овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;

-формирование навыков здорового образа жизни.

**Новизна программы**

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения.

На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки

помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.

Отличительная особенность программы.

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах.

Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего.

Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения

(метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.).

Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха -18-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха -3-5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма.

Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать.

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, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег –это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах.

Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми –10-12 часов дня.

Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед.

«Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, он становится больше. В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети у же в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания.

Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются отряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело –относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия –одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения –совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать и стематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме. **Методика обучения**

В большинстве общеобразовательных программ задача обучения передвижению на лыжах ставится только со средней группы. Но это не означает, что нельзя использовать лыжи с детьми более раннего возраста, если в детском саду имеются соответствующие условия. Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах.

Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок.

При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки за пределы участка (в парк, на стадион, в лес). Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа). Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Структура занятия по обучению детей ходьбе на лыжах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  | **Основная цель**  | **Содержание**  |
| **Вводная**  | Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий |  Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону  |
|  | (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности)  |     |  |
| **Основная**  | Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование еѐ, развитиеловкости, решительности, смелости  | Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (предметов, за педагогом, за быстрым ребѐнком, ходьба в  различных направлениях, по параллельным дистанцию до 100 метров). Упражнения: воротца, с  | ходьба по кругу, в обход ряда линиям, на ходьба под хлопками, с  |
|  |  | поворотами, с приседанием, со  |  |
|  |  | скольжением  | и пробежкой.  |
|  |  | Проведение  | спусков и  |
|  |  | подъѐмов на склоны. Игры на лыжах  |  |
| **Заключительная** | Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым [видам деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/)  | Ходьба без лыж с постепенным [з](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/)лыжным инвентарѐм | амедлением темпа. Уход за   |

# Формы организации образовательного процесса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы**   | **Формы работы**  | **Формы организации детей**   |
| Обучение детей ходьбе на лыжах  | Физические упражнения. Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры - эстафеты. Свободное катание, лыжные прогулки  | Групповая  |

**Формы подведения итогов**

1.Проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей.

2. Проведение праздников, спортивных соревнований.

3.Проведение мастер- классов для специалистов других дошкольных учреждений.

**Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд.

Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков –более порывистые, у девочек –мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. По средством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого).

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

**Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

**Методы и приемы реализации программы:**

-*наглядные* **-** показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других

-*словесные* **-** описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда

-*практические методы* **-** повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения занятий лыжными гонками и характеризуется:

1.Физкультурно-оздоровительной направленностью;

2.Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

4.Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;

5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

**Взаимодействие со специалистами и родителями:** Работа кружка проходит более эффективно и результативно при участии специалистов ДОУ: к консультации педагога-психолога прибегаем для решения социально-нравственных проблем у детей. Другие педагоги принимают участие в праздниках, развлечениях в роли персонажей. Беседы с родителями, их участие в работе кружка помогают и дома закреплять знания и навыки, полученные детьми на занятиях и, тем самым, достичь желаемых нами результатов.

**Необходимые условия реализации программы:** специальное помещение, технические средства, спортивное оборудование.

**Основные виды деятельности**: игровая, двигательная, коммуникативная.

 **Формы подведения итогов реализации дополнительной программы «Юные лыжники»:**

* участие в соревнованиях;
* видео и фотоматериалы;
* отзывы родителей, педагогов ДОУ.

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**По окончании первого года обучения воспитанник должен**  ***знать*:**

-элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов -правила поведения на занятиях по лыжной подготовке -требования к одежде, подбору лыжного инвентаря. ***уметь:***

*-*строится и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах

-передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок.

-подниматься на небольшие склоны и спускаться с них

-передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500 метров.

***иметь навыки:***

-поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов.

-переступание приставными шагами в правую - левую сторону.

-передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу.

**По окончании второго года обучения воспитанник должен**  ***знать*:**

-влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье.

-подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на уроках лыжной подготовки.. ***уметь:***

*-*самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку

-быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах. -выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двухшажный ход на месте.

-передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками. -подниматься на склоны и спускаться с них изученными способами.

***иметь навыки:***

-поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов. -переступание приставными шагами в правую - левую сторону.

-передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палкам

-выполнять подъем «лесенкой»

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Количество компонентов** **непосредственно** **образовательной деятельности**  | **В т.ч.** **практических**  |
| 1  | Краткая историческая справка о лыжных гонках.  | 1  | -  |
| 2  | Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.  | 1  | -  |
| 3  | Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.  | 2  | 2  |
| 4  | Упражнения на выносливость.  | 2  | 2  |
| 5  | Контрольные нормативы по ОФП.  | 1  | 1  |
| 6  | Занятия на лыжне.  | 1  | 1  |
| 7  | Ходьба на лыжах.  | 1  | 1  |
| 8  | Ходьба на лыжах.  | 1  | 1  |
| 9  | Скользящий шаг  | 1  | 1  |
| 10  | «Скандинавская» ходьба  | 1  | 1  |
| 11  | Ходьба скользящим шагом с палками  | 1  | 1  |
| 12  | Совершенствуем попеременный двухшажный ход  | 2  | 2  |
| 13  | Работа в зале над ОФП  | 2  | 2  |
| 14  | Контрольные нормативы  | 2  | 2  |
| 15  | Лыжная прогулка  | 2  | 2  |
| 16  | Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне  | 1  | 1  |
| 17  | Спринтерские дистанции  | 1  | 1  |
| 18  | Развиваем выносливость  | 1  | 1  |
| 19  | Закрепление материала  | 1  | 1  |
| 20  | Экскурсия на лыжную базу.  | 1  | 1  |
| 21  | Работа на скоростную выносливость.  | 2  | 2  |
| 22  | Контрольные нормативы на скорость.  | 2  | 2  |
| 23  | Свободное катание.  | 2  | 2  |
| 24  | Контрольные нормативы  | 2  | 2  |
| 25-26  | Лыжные прогулки  | 2  | 2  |
|  | **Итого**  | **36**  | **34**  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЕ ЛЫЖНИКИ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/ п**  | **Месяц** | **Планируемая** **дата** | **Фактическая** **дата** | **Тема**  | **Цель**  |  **Содержание образовательной** **деятельности**  | **Средства обучения/ материал**  |
| **1**  | **Октябрь** |   |   | Историческая справка о лыжах  | Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта  | Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта  | Фотографии Слайды  |
| **2**  |   |   | Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б.  | Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах  | Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале  | Лыжи и весь инвентарь  |
| **3**  |   |   | Занятия по ОФП.  | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.  | Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.  | Маты. Экспандеры Гантели 0,5 к  |
| **4**  |   |   | Тестовые нормативы  | Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.  | Тесты на определение скоростносиловых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 1. Тройной прыжок с двух на две с места
2. Упражнения на гибкость
 |   |
| **5**  | **Н****оя** | **бр**  |   | Занятия по ОФП в  | Развивать физические качества.  | Занятия по общей физической  | Маты,  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | зале  | Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.  | подготовке. Эстафеты  | Экспандеры, Гантели 0,5 к  |
| **6**  |   | Практические Учить детей находить свои лыжи, брать Знакомство и практические навыки по Лыжный  |
|   |   |   |   |  навыки по одеванию лыж  | их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.  | одеванию лыж, лыжных палок  | инвентарь  |
| **7**  |   |   | Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг  | Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку). Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.  | Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок»  | Лыжный инвентарь  |
| **8**  |   |   | Закрепление материала  | Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.  | Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно  | Лыжный инвентарь  |
| **9**  | **Декабрь** |   |   | Скользящий шаг  | Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.  | Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов  | Лыжный инвентарь  |
| **10**  |   |   | «Скандинавская»  |  Учить детей ходьбе с палками.  | Ходьба «скандинавская» до 500 м. без  | Лыжный  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ходьба  | Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.  | лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.  | инвентарь  |
| **11**  |   |   | Ходьба скользящим шагом с палками  | Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при  | Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход.  | Лыжный инвентарь  |
|   |   | передвижении на лыжах.  |
| **12**  |   |   |   | Совершенствуем попеременный двухшажный ход  | Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.  | Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4  | Лыжный инвентарь  |
| **13**  | **Январь** |   |   | Работа в зале над ОФП  | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.  | Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.  | Гим. маты гантели 0,5 кг, экспандеры  |
| **14**  |   |   | Контрольные нормативы  | Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения  | Тесты: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | движений.  |  |  |
| **15**  |   |   | Лыжная прогулка  | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.  | Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.  | Лыжный инвентарь  |
| **16**  | **Февраль** |   |   | Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне  | Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство  | Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)  | Лыжный инвентарь  |
|   |   |   |   |   | снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.  |   |   |
| **17**  |   |   | Спринтерские дистанции  | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».  | Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов.  | Прямые участк дистанции  |
| **18**  |   |   | Развиваем выносливость  | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение  | Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности  | Лыжный инвентарь  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.  |  |  |
| **19**  |   |   | Лыжная прогулка  |  | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.  | Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета  | Лыжный инвентарь  |
|   |   |   |   |   |  | Развивать «чувство лыж» «чувство снега».  |   |   |
| **20**  | **Март** |   |   | Экскурсия лыжную базу  | на  | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».  | Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода  | Лыжный инвентарь Мес проведения: лыжная база  |
| **21**  |   |   | Контрольные нормативы  |  | Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения  | Соревнования на дистанции 200 м  | Лыжный инвентарь  |
|  |  |  |  |  | движений.  |  |  |
| **22**  |   |   | Лыжная прогулка  | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».  | Дистанция 2000 м. по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени  | Лыжный инвентарь  |
| **23**  |   |   | Контрольные нормативы  | Определить уровень физической подготовленности. Развивать  | Соревнования на дистанцию 2000м по пересеченной местности.  | Лыжный инвентарь Мес  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   | координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.  |   | проведения: территория детского сада  |
| **24**  | **Апрель** |   |   | Контрольные нормативы  | Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.  | Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного  | Лыжный инвентарь  |
| **25** **26**  |   |   | Лыжные прогулки  | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в  | Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.  | Лыжный инвентарь Мес проведения: территория детского сада  |
|  |  |  |  |  | зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».  |  |  |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график регламентирует общие требования к реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Календарный учебный график разработан в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации»

-«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций»,

2.4.1.3049-13

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы образовательного процесса**  |  |  | **Учебный период**  |  |  |
| Начало учебного года  |  |  |  1 сентября  |  |  |
| Окончание учебного года  |  |  | 31 мая  |  |  |
| Продолжительность учебного года  |  |  | 36 недель  |  |  |
| Количество занятий  | сентябрь  | октябрь  | ноябрь  | декабрь  | январь  | февраль  | март  | апрель  | май  |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |
| Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации (мониторинга)  |  |  | С 20.05-31.05  |  |  |

1. Продолжительность учебного года: - начало учебного года с 1 сентября; - окончание учебного года 31 мая.

Количество учебных недель– 36 недель.

1. Занятия по программе проводятся в соответствии с расписанием.
2. Продолжительность занятий для детей 5-6 лет -25 мин, для детей 6-7 лет 30 мин. 4. Промежуточная и итоговая аттестация (мониторинг) проводится в мае.

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**Условия для реализации программы**

В соответствии с приказом № 1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» при организации работы по программе дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста «Юные лыжники» необходимо опираться на следующие принципы:

1) Насыщенности образовательного пространства позволяет обеспечить:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников;

двигательную активность, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметнопространственным окружением; возможность самовыражения детей.

2)Трансформируемости пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей; 3)Полифункциональности материалов создает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.

4)Вариативности среды предполагает наличие различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей; периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5)Безопасности предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Формирование профессионального взаимодействия педагогов с детьми дошкольного возраста, которое основывается на:

-субъектном отношении педагога к ребенку;

-индивидуальном подходе, учете зоны ближайшего развития ребенка;

-мотивационном подходе;

-доброжелательном отношении к ребенку.

**Материально-технические условия для реализации программы:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Наполняемость оборудованием группы и участка  |
| Оборудование спортивного зала  | Предметная наполняемость спортивного зала  | Оборудование спортивного участка  | Выносной материал  |
| Шведская стенка с 3-мя пролетами-1 шт. Спортивная дорожка-1 шт. Ребристые доски-4 шт. Гимнастическая скамейка, высота 30см-1 шт. Гимнастическая скамейка, высота 20см-1 шт. Доска для ходьбы-1шт. Лесенкастремянка-1 шт. Спортивная дорожка-2 комплекта Аудиоаппаратура-1 Магнитофон – 1 шт.  |  Флажки красные – 20 шт. Ленты – 30 шт. Погремушки – 20 шт. Обручи легкие пластмассовые-20 шт. Малые мячи-15шт. Мячи большого размера-20 шт. Канат-1 шт. Гимнастические палки -20 шт. Кубики-60 шт. Кегли-40 шт. Кольцеброс-1 шт. Островки-4 шт. Разметчик-1 шт. Бадминтонные ракетки-10 шт. Теннисные ракетки-4 шт.+2 мяча Фитбол (зебры)-2 шт. Доска для ходьбы1шт. Лесенка-стремянка-1 шт. Эстафетные палочки-20 шт.  | Гимнастические скамейки, высота 20 см-3 шт. Шведская стенка с 2-мя пролетами-1 шт. Тропа Здоровья Оборудование для метания – 2 шт. Фигурная лесенка для лазания – 1 шт.   | Лыжи – 10 пар Баскетбольные щиты – 2 шт Мешочки с песком – 25 шт. Малые мячи (пластмассовые)- 20 шт. Санки – 4 шт. Мини-лыжи – 4 пары   |

Содержание данной программы может быть реализовано как в ходе непосредственной образовательной деятельности, так и в совместной и самостоятельной деятельности детей.

Курс программы рассчитан на 2 года при проведении занятий один раз в неделю (общий объем -72 часа).

Реализовать данную программу в полном объеме может специалист, имеющий физкультурно-педагогическое образование, владеющий какимлибо видом спорта, имеющий опыт работы с детьми данной возрастной группы. Данную программу с успехом могут использовать инструктора по физической культуре образовательных учреждений разных уровней (ДОУ, СОШ, УДО, ДМШ).

# ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика проводится в форме индивидуальных и фронтальных исследований при выполнении детьми специально разработанных заданий. Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастнополовых нормативов.

1. ***Бег на 10 метров с хода***

**Цель:** определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок отметки 10 метров до отметки 20 метров. Поскольку первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость, педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10метровую отметку, и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

1. ***Бег на 30 метров***

**Цель:** определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша.

Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 метров дальше линии финиша. Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда «Марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Примечание. Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека) результаты детей бывают выше.

1. ***Метание набивного (медицинского) мяча*** ***весом 1 кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя***

**Цель:** определение силы и координации.

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает на у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть шире плеч, стопы параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки.

Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

1. ***Прыжок в длину с места (интегральный тест)***

**Цель:** определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из трех попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

1. ***Наклон туловища вперед из положения сидя* Цель:** определение гибкости.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Помощник прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2с. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Примечание. Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед максимально возможное расстояние. Предоставляются две попытки, регистрируется лучший результат. ***6. Метание мешочка с песком вдаль***

**Цель:** определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 150 г для детей в возрасте 4 лет и 200 г для детей в возрасте 5-7 лет.

Тестирование проводится на улице на физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперед, мешочек – на уровне плеча. Регистрируется три попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует, чтобы ребенок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

***7. Бег в умеренном (медленном) темпе* Цель:** определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течении образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 с до 1-2,5 мин.

***Анализ динамики показателей физической подготовленности детей*** Динамика оценивается так:

*-Положительная,* если в конце образовательного периода отмечена прибавка величин показателей физической подготовленности;

*-отрицательная,* если результаты тестирования ухудшились (уменьшение величин по сравнению с исходными данными);

*-отсутствие динамики,* если величины показателей не изменились. Для оценки темпа прироста показателей физических качеств используется формула В.И. Усакова:

(*V*2 *V*1)

*W*  100, где

0.5(*V*1 *V*2)

W – темп прироста показателей, %; V1 - исходный уровень; V2 - конечный уровень.

Формулу В.И. Усакова следует использовать для оценки динамики результатов интегративного теста – прыжка в длину с места.

***Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темпы прироста в %**  | **Оценка**  | **За счет чего достигнут прирост**  |
| До 8  | Неудовлетворительно  | За счет естественного роста  |
| 8-10  | Удовлетворительно  | За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности  |
| 11-15  | Хорошо  | За счет естественного роста, повышения двигательной активности и регулярных занятий физическими упражнениями  |
| Свыше 15  | Отлично  | За счет эффективного использования естественных сил природы и целенаправленной системы физического воспитания  |

***Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели**  | **Пол**  | **Возраст**  |
| **5 лет**  | **6 лет**  | **7 лет**  |
| Скорость бега на 10 м (с)  | Мальчики  | 2,6-2,1  | 2,5-1,8  | 2,3-1,7  |
| Девочки  | 2,8-2,2  | 2,7-1,9  | 2,6-1,9  |
| Скорость бега на 30 м (с)  | Мальчики  | 8,8-7,0  | 7,6-6,5  | 7,0-6,0  |
| Девочки  | 9,1-7,1  | 8,4-6,5  | 8,3-6,3  |
| Дальность броска набивного мяча весом 1 кг (см)  | Мальчики  | 165-260  | 215-340  | 270-400  |
| Девочки  | 140-230  | 175-300  | 220-350  |
| Длина прыжка с места (см)  | Мальчики  | 82-107  | 95-132  | 112-140  |
| Девочки  | 77-103  | 92-121  | 97-129  |
| Величина наклона туловища вперед из положения сидя (см)  | Мальчики  | 4-7  | 5-8  | 6-9  |
| Девочки  | 6-9  | 7-10  | 8-12  |
| Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)  | Мальчики  | 4,0-6,0  | 4,5-8,0  | 6,0-10,0  |
| Девочки  | 3,0-4,5  | 3,5-5,5  | 4,0-7,0  |
| Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)  | Мальчики  | 2,5-4,0  | 3,5-5,5  | 4,0-7,0  |
| Девочки  | 2,5-3,5  | 3,0-5,0  | 3,5-5,5  |
| Продолжительность бега в умеренном (медленном темпе) (мин)  | Мальчики  | 1,0-1,5  | 1,5-2,0  | 2,0-2,5  |
| Девочки  | 1,0-1,5  | 1,5-2,0  | 2,0-2,5  |

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябова Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.

1. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Средняя группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 192 с.

1. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Старшая группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 216 с.

4.Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 224 с.

1. Желобович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.

6.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.

10.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. –

112 с.

11.Успех. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Н.Герасимова и др; науч.рук. А.Г. Асмолов; рук.авт. коллектива Н.В.Федина. – М.: Просвещение, 2011. – 303 с.

12.Успех. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе /

Н.О.Березина, И.А. Бурлакова, Е.Е.Клопотова и др.; под ред. И.А. Бурлаковой, М.И. Степановой. – М.: Просвещение, 2011. – 127 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

к дополнительной общеразвивающей программе

физкультурно-оздоровительной направленности для детей старшего дошкольного возраста

**«Юные лыжники»**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, ТЕХНИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способы передвижения  | Техника выполнения  | Последовательность обучения  | Методические указания  |
| Ступающий шаг  | Ходьба на лыжах с поочерѐдным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыж к снегу, правая рука выносится вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперѐд  | 1. Объяснение и демонстрация преподавателем  | 1. Показать все движения в целом и отдельные элементы, объяснить их значимость  |
| 2. Переступания на лыжах с ноги на ногу на месте  | 2. Дать ребѐнку ощутить «чувство лыж», чувство переноса тяжести тела при попеременном подъѐме ног  |   |   |
| 3. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне  | 3. Обращать внимание на выпад ноги и разноимѐнной руки и наоборот при передвижении  |   |   |
| 4. Ходьба в разных направлениях, друг за другом, парами  | 4. Руки работают параллельно туловищу. Стараться исключить боковые раскачивания, уметь держать динамическое равновесие  |   |   |
| 5. Закрепление ступающего шага в играх  | 5. Обращать внимание на соблюдение интервала между лыжниками  |   |   |
| Скользящий шаг  | Скольжение на лыжах с пооочерѐдным отталкиванием то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперѐд; на неѐ полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперѐд. Затем происходит  | 1. Освоение основной стойки (посадки) лыжника  | 1. Объяснить значение правильной стойки  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | отталкивание правой ногой, а скольжение - на левой; при отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах  |   |  |
| 2. Многократное выполнение основной стойки на месте  | 2. Обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, распределение веса тела  |   |   |
| 3. Основная стойка на месте с попеременными движениями руками  | 3.Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Избегать вертикальных раскачиваний. Кисти выносятся вперѐд на уровень глаз  |   |   |
| 4. Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки (отвести ногу назад, сохраняя равновесие)  | 4.Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию. Вес тела на опорной ноге (на передней части стопы), голень которой перпендикулярна опоре  |   |   |
| 5. То же, но с выносом разноимѐнной руки вперѐд  | 5. Рука должна быть слегка согнута в локте, кисть на уровне глаз. Необходимо добиваться ощущения непринуждѐнности движений, избегать вертикальных колебаний туловища  |   |   |
| 6. Изучение отталкивания ногой: передвижение скользящим шагом по лыжне без палок  | 6. Поочерѐдно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу  |   |   |
| 7. Передвижение скользящим шагом на 3050-метровых отрезках с учѐтом количества шагов  | 7. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног. Больше тянуться за выносящейся  |   |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | вперѐд рукой  |  |  |
| Поперемен-ный двухшажный ход  | Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноимѐнными ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка масса тела переносится на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. После толчка – скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперѐд. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперѐд. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперѐд  | 1. Краткий рассказ о технике.  | 1.Обратить внимание на важные моменты хода.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. Демонстрация хода преподавателем.  | 2.Сначала показать технику хода в целом сбоку, затем отдельные элементы сбоку и спереди.  |   |   |
| 3. Демонстрация техники на видеограммах, рисунках  | 3.Обратить внимание на положение звеньев тела лыжника в ключевые моменты лыжного хода  |   |   |
| 4. Демонстрация движений руками с палками  | 4. Особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и согласованной работе рук и ног  |   |   |
| 5. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук  | 5. Соблюдать синхронность выноса руки махом вперѐд с выдвижением разноимѐнной ноги  |   |   |
| 6. Многократное отталкивание одной палкой без работы ног  | 6. Обратить внимание на постановку палки на снег  |   |   |
| 7. Попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине  | 7.Обратить внимание на полное разгибание руки в  локтевом суставе в момент окончания отталкивания палкой  |   |   |
| 8. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с различной скоростью  | 8. Перейти к исправлению недостатков в технике, обращать внимание на правильное положение туловища, на умение длительно скользить на одной лыже, на завершѐнность отталкивания ногами и палками  |   |   |
| 9.Совершенствование техники в играх и игровых упражнениях  | 9. Следует включать в занятия игры и упражнения, описанные выше  |   |   |
| Поворот переступанием вокруг пяток лыж  | Лыжник слегка приседает, поднимает одну из лыж и одновременно палку, переставляя лыжу носком в сторону и не отрывая пятки от снега, и  | 1. Краткий рассказ о технике поворотов  | 1. Обратить внимание на самые важные моменты в технике поворота и условия его  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку  |  | применения  |
| 2. Демонстрация преподавтелем техники поворотов  | 2. Сопровождение объяснением последовательности выполнения поворота  |   |   |
| 3. Показ способов поворотов на видеограммах, рисунках  | 3. Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением элементов техники  |   |   |
| Поворот переступанием вокруг носков лыж  | При повороте поднимается задник одной из лыж в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот  | 4. Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте)  | 4. Следить за положением туловища, держать равновесие  |
| 5. Выполнение поворотов переступанием на месте  | 5. Менять направление движения (направо, налево)  |   |   |
| Подъѐм «лесенкой»  | Подъѐм осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперѐк склона, в горизонтальном положении, параллельно одна другой. Подъѐм осуществляется приставными шагами. Применяется на склонах до 40 градусов  | 1. Краткий рассказ о технике подъѐмов  | 1. Обратить внимание на важные моменты в технике  |
| 2. Демонстрация преподавателем техники подъѐмов  | 2. Показ должен сопровождаться объяснением элементов техники  |   |   |
| 3. Показ техники на видеограммах, рисунках  | 3. Сопровождение объяснением  |   |   |
| 4. Ходьба на лыжах боковым приставным шагом по ровной поверхности  | 4. Следить за параллельной постановкой лыж, синхронным движением рук и постановкой палок на снег  |   |   |
| 5. Подъѐм «лесенкой» на склон  | 5. Обращать внимание на постановку лыж на ребро,  |   |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | чтобы не было соскальзываний, на упор палок. Туловище должно держаться вертикально  |  |  |
| Подъѐм «полу-ѐлочкой»  | Одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние рѐбра  | 6. Имитация движений постановки лыжи на внутреннее ребро с разведением носков лыж на равнине  | 6. Постановка должна осуществляться таким образом, чтобы задники лыж не задевали друг друга, переносились один над другим  |
| 7.Подъѐм «полуѐлочкой» на небольшой склон  |   |   |   |
| Подъѐм «ѐлочкой»  | Применяется при подъѐме в гору в прямом направлении. Носки лыж разведены и поставлены на внутренние рѐбра так, чтобы не проскальзывали; задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энегрично, с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны  |  8.Подъѐм «ѐлочкой» на небольшой склон  | 8. Постановка лыж на внутреннее ребро, палки для опоры ставятся по бокам позади лыж, туловище наклонено вперѐд  |
| 9. Подъѐмы разными способами, в зависимости от крутизны склона  | 9. Обращать внимание на технику выполнения, на синхронную работу рук и ног  |   |   |
| Спуск в низкой стойке  | Лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперѐд. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперѐд  | 1.Краткий рассказ о стойках спуска  | 1. Обратить внимание на важные моменты в стойках спуска  |
| 2. Демонстрация преподавателем способов спуска со склона  | 2. Выполняется спуск по ровному пологому склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым  |   |   |
| 3. Демонстрация способов спуска на видеограммах, рисунках  | 3.Показ должен сопровождаться объяснением основных элементов техники  |   |   |
| 4. Имитация стоек спуска  | 4. Обучение всем видам  |  |  |
|  | стоек начинается на ровном месте. Прежде всего отрабатывается основная стойка. Несколько раз сменить стойку в разной последовательности: из низкой в высокую, из высокой в среднюю и наоборот  |  |  |
| Спуск в средней стойке (основной)  | Положение лыжника свободное, непринуждѐнное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперѐд, руки немного согнуты в локтях  | 5.Спуски со склона в основной, низкой и высокой стойках  | 5. Выполняются на ровных пологих склонах небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан. Обратить внимание на положение рук: кисти с зажатыми палками на уровне бѐдер  |
| 6.Спуски со склона с изменением варианта стойки (переход из одной в другую)  | 6. Сочетание стоек: основная – низкая, основная – высокая. Приседать и распрямляться только за счѐт работы коленей  |   |   |
| Спуск в высокой стойке  | Лыжник выпрямляется, ноги слегка согнуты в коленных суставах  | 7.Совершенствование в спусках: многократные пружинистые приседания; спуски с поворотами головы; спуски без палок с разнообразным положением рук  | 7. Обращать внимание на правильное  выполнение техники спуска. Постепенно можно увеличивать крутизну склона, применять разное состояние снежного покрова: на рыхлом снегу, на раскатанных склонах  |
| 8.Игры на спусках со склона  | 8. Соблюдение правил игры и техники спуска  |   |   |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ИГРЫ НА ЛЫЖАХ, НА СПУСКАХ СО СКЛОНОВ.**

Постепенно с накоплением детьми двигательного опыта следует применять игровые задания, направленные на совершенствование элементов техники передвижения на лыжах (координационные способности, умение ориентироваться в пространстве и по ситуации, чувство равновесия, отталкивание ногами, одноопорное скольжение и т. п.). Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах– это сознательная и активная деятельность ребѐнка, способствующая овладению элементарных навыков ходьбы на лыжах.

|  |  |
| --- | --- |
| Название игры  | Условия и содержание  |
| 1.«Пройди и не задень»  | 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга. Ребѐнок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть  |
| 2. «Автобусы»  | Педагог делит играющих детей на подгруппы, каждая группа детей держится за цветной шнур, привязанный к обручу (это автобус). Ребѐнок в обруче (водитель) и дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо  |
| 3. «Оленья упряжка»  | Дети, держась за руки (втроѐм), продвигаются по снежной равнине вперѐд. Кто разорвѐт цепь рук, тот выбывает из игры  |
| 4. «Биатлон»  | У каждого ребѐнка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний, подвешенного на верѐвке, дети стараются на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой  |
| 5. «Северное сияние»  | Каждый ребѐнок с цветными ленточками в руках должен пройти расстояние 10 метров, энергично работая руками, до натянутой верѐвки и повесить ленточки, изображающие северное сияние  |
| 6. «Будь внимателен»  | Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога (поднимает разноцветные флажки), дети меняют движение. Например, когда педагог поднимает зелѐный флажок, все идут ступающим шагом, жѐлтый – скользящим, красный флажок – все останавливаются  |
| 7.«Лесные препятствия»  | На прямой лыжне (50 метров) располагаются препятствия: гимнастические палки («упавшие ветки»), поворотники («деревья») и т. д. По сигналу педагога ребѐнок идѐт от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берѐт флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдѐт первое препятствие  |
| 8. «Конькобежный шаг»  | На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 1520 метров на расстоянии 0,5-1 метр друг от друга. За 5 метров от стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу педагога участники разбегаются на лыжах до флажка и катятся, отталкиваясь конькобежным шагом  |
| 9. «По морям, по  | Анилиновыми красками проводятся волнистые синие или голубые  |
| волнам»  | линии на расстоянии 0,5-1 метр друг от друга. Дети скользят по линиям, делая повороты переступанием  |
| 10. «Самокат»  | Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыжи). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения  |
| 11. «К саамам в гости»  | На лыжне расположены ворота из лыжных палок в виде национальных домиков саами (чумов). Дети заезжают в чумы, пружиня ноги, стараясь не задеть палки.  |
| 12. «Карусель»  | Ходьба вокруг дерева друг за другом с изменением темпа: «Елееле, еле-еле, завертелись карусели. А потом-потом-потом, всѐ бегом-бегом-бегом»  |
| 13. «Светофор»  | Дети идут друг за другом по проложенной лыжне в колонну по одному. По сигналу педагога «красный свет» останавливаются и ждут сигнала «зелѐный свет», после которого продолжают движение  |
| 14. «Дружные ребята» | Дети идут парами – тройками по учебной лыжне до цветных флажков, держась при этом за руки. Важно ритмично скользить, не сбивая товарища  |
| 15. «Шире шаг»  | Цветными ориентирами обозначена лыжня в 10-20 метров. Задача детей пройти расстояние за меньшее количество шагов  |
| 16. «Догони меня»  | Педагог идѐт по снежной дороге, а дети пытаются догнать его. Можно в качестве направляющего выбирать одного из самых быстрых детей  |
| 17. «Подними»  | Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни на расстоянии 1-1,5м. Победителем считается тот, кто соберѐт больше предметов  |
| 18. «Быстрее до флажка»  | Ходьба в быстром темпе по лыжне на расстояние 10-20 метров. Выигрывает тот, кто первым возьмѐт флажок  |
| 19. «Поменяй флажок»  | Дети делятся на 2 колонны. Каждый должен пройти 10-15 метров до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки  |
| 20. «Домишки»  | Дети делятся на несколько подгрупп, у каждой обруч определѐнного цвета. По сигналу «по домам» дети должны из центра круга дойти до своего обруча. Выигрывает та команда, которая быстрее оказалась около «домика»  |