

Управление образования и науки Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Знаменская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» января 2022г.
Протокол № 1

«Утверждено»
приказом директора
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»
от «10» января 2022 г. № 8
В.А. Ковешников



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Лыжи в детском саду»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Крюкова О.О. – зам.директора по УВР

Мезенцева С.П. – тренер-преподаватель

р.п.Знаменка 2022

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжи в детском саду»
Основания для разработки программы	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждение распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р).</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».</p> <p>Письма Министерства спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ 04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.</p> <p>Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) от 04.07.2014 №41;</p> <p>Устав МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ» Знаменского района Тамбовской области</p>
Область применения	Дополнительное образование
Направленность	Физкультурно-спортивная
Тип программы	модифицированная
Вид программы	Общеразвивающая
Уровень освоения	Стартовый, базовый, продвинутый
Возраст учащихся по программе	5-6 лет
Продолжительность обучения	1 год (144 часа)

Содержание

Пояснительная записка.....	4
1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи в детском саду».....	6
1.1. Цель и задачи программы.....	6
1.2. Содержание программы.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	23
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи в детском саду».....	24
2.1. Календарный учебный график.....	24
2.2. Условия реализации программы.....	27
2.3. Формы аттестации.....	28
2.4. Оценочные материалы.....	28
2.5. Методические материалы.....	31
2.6. Список литературы.....	35

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжи в детском саду» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Это разноуровневая программа, которая включает в себя три уровня: «Стартовый уровень», «Базовый уровень», «Продвинутый уровень», что позволяет организовать образовательную деятельность в МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ» Знаменского района Тамбовской области с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности детей, обеспечить каждому ребенку индивидуальный темп освоения содержания программы и сориентировать детей в выборе спортивной специализации.

Актуальность программы.

Развитие системы образования Российской Федерации и ставит перед системой дополнительного образования новые задачи, решение которых сопряжено с необходимостью разработки и реализации программ, способных удовлетворить разнообразные запросы детей и их родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования, обеспечить его доступность и качество для дошкольников.

Дошкольный возраст – важный период физического развития и личностного становления человека. В этом возрасте очень важно стимулировать естественную потребность детей в двигательной активности, создавать условия для их эффективного физического развития вне зависимости от способностей и уровня общего развития, формировать осознанное стремление заниматься физической культурой и спортом. Учитывая эти объективные факторы, а также растущий в среде потребителей услуг дополнительного образования интерес к физическому развитию детей, и ярко выраженную в последнее время тенденцию раннего приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, необходимость создания программы, удовлетворяющей запросам социума и отвечающей интересам личности представляется *актуальной*.

В раннем детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, находящихся в прямой зависимости от высокой пластичности функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. Таким образом, целесообразно начинать обучение детей естественным движениям (ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, плаванию, ходьбе на лыжах и т. п.) с дошкольного возраста. Ходьба на лыжах оказывает на физическое развитие ребенка в целом и закаляет его. В процессе занятий усиливаются функциональная деятельность внутренних органов, развиваются мышцы, совершенствуется пространственная ориентировка и координация движений, а движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную деятельность сердца и легких. Обучение ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование осанки и стопы ребенка.

В детстве легче освоить новые двигательные навыки благодаря легкости образования условнорефлекторных связей у детей, находящихся в прямой зависимости от высокой пластичности функций центральной нервной системы.

Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. Таким образом, начинать обучение детей естественным движениям (ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, плаванию, ходьбе на лыжах и т. п.) нужно с дошкольного возраста.

Программа «Лыжи в детском саду» обеспечит ребенку 5-6 лет необходимую двигательную активность, поможет развиться физически, сформировать положительные личностные качества, определиться со спортивной специализацией.

Новизна программы.

Программа представляет принципиально новый подход к организации освоения содержания образования в области физической культуры и спорта детьми 5-6 лет. Каждый ребенок получает возможность освоить тот уровень, который наиболее полно отвечает его желаниям и возможностям на конкретном временном отрезке.

«Стартовый уровень» предполагает освоение общих теоретических знаний, общую физическую подготовку, знакомство с азами техники передвижения на лыжах.

«Базовый уровень» расширяет объем теоретических знаний, включает в себя общую физическую подготовку, изучение стоек лыжника, способов передвижений на лыжах и поворотов на месте.

«Продвинутый уровень», помимо знаний, умений и навыков предшествующих уровней, ориентирован на совершенствование техники передвижений на лыжах, поворотов, техники торможения при спусках, техники спусков и подъёмов и овладение техникой падений.

Большое внимание в рамках настоящей программы уделяется мониторингу индивидуальных достижений учащихся и на этой основе разработке индивидуальных траекторий освоения программного материала.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию и обеспечивает освоение программного материала в индивидуальном темпе, объеме и уровне сложности.

Отличительные особенности программы.

Программа одинаково успешно может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями, гарантируя каждому возможность достижения максимального личностного результата. Отличительной особенностью является то, что в основу построения программы заложена идея единства следующих принципов:

- 1) принципа здоровьесбережения, здоровьесформирования и развития;
- 2) принципа разноуровневости.

Отличительной особенностью данной программы является и то, что занятия проводятся в основном в игровой форме с использованием современных педагогических и информационных технологий.

В возрасте 5-6 лет происходит активный рост костной системы, развиваются и укрепляются опорно-двигательный аппарат, мышечная, сердечно-сосудистая, центральная нервная системы. Растет и развивается

личность, изменяется модель взаимодействия ребенка с окружающим миром. В это время очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность.

Адресат программы.

Программа адресована детям 5-6 лет. Дети по результатам обучения по данной программе могут избрать и иную спортивную специализацию.

Условия набора в учебные группы.

Учебные группы комплектуются из числа детей 5-6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по программе.

По результатам входной диагностики (оценка физического развития, физического и психологического состояния, уровня мотивации) определяется уровень готовности каждого обучающегося к освоению того или иного уровня программы. В ходе обучения учащийся имеет право переходить на новый уровень, если по результатам текущего контроля он демонстрирует положительную динамику физического развития, физического и психологического состояния, уровня мотивации.

Количество учащихся в группе.

Наполняемость учебных групп: 10-18 человек.

Нормативный срок освоения программы – 1 год.

Общее количество учебных часов в год – 144 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий.

Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи в детском саду»

1.1. Цель и задачи программы

Целью настоящей программы – обеспечение максимально возможного уровня индивидуального физического развития детей, укрепление их здоровья и подготовка к выбору спортивной специализации на основе лыжной подготовки.

Задачи:

Образовательные:

обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории лыжных гонок, их отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни;

обучить основным жизненно важным двигательным умениям и навыкам; обеспечить овладение основами техники передвижения на лыжах;

сформировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;

сформировать у занимающихся представления о здоровом образе жизни и гигиенической культуре;

обучить навыкам здоровьесбережения и здоровьесбережения; обеспечить осознанный выбор спортивной специализации.

Развивающие:

развить физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности лыжной подготовкой, на максимально возможном для конкретного ребенка уровне;

привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, основам техники лыжных гонок;

укрепить здоровье учащихся;

развить физические качества и двигательные способности: быстроту движений, координацию, ловкость гибкости, силу выносливость и др.

3. Воспитывающие:

воспитывать чувство ответственности за собственное здоровье;

воспитывать дисциплинированность, товарищество, чувство коллективизма, самостоятельность, настойчивость, взаимовыручку, ответственность;

обеспечить профилактику и предупреждение аддиктивного и девиантного поведения.

1.2. Содержание программы

Учебный план

№ п-п	Разделы программы	Уровень освоения программы		
		«Стартовый»	«Базовый»	«Продвинутый»
		Количество учебных часов в год		
1	Теоретическая подготовка	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	42	34	28
3	«Школа движения»	40	36	32
4	Основы техники передвижения на лыжах	28	40	50
5	Медицинский контроль	8	8	8
6	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	12	12	12
7	Вступительное, заключительное занятия	4	4	4
8	Всего	144	144	144

Учебный план программы предусматривает возможность её освоения в разных объемах и по *индивидуальным траекториям* в зависимости от стартового уровня общего развития учащихся и избранного режима работы.

Уровень «Стартовый»

№ п/п	Наименование раздела темы занятий	Количество часов		Формы аттестации формы контроля	
		Всего	В том числе		
			Теория		Практика
1.	Введение в образовательную программу	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
2.	Общая физическая подготовка	44	2	42	Тестирования уровня физической подготовленности
2.1.	Ходьба	8	0,5	7,5	Текущий контроль
2.2.	Бег	14	0,5	13,5	Текущий контроль, соревнования
2.3.	Общеразвивающие упражнения	16	0,5	15,5	Текущий контроль
2.4.	Самостоятельная работа по общефизической подготовке	6	0,5	5,5	Текущий контроль
3.	Школа движения	43	3	40	Тестирование
3.1.	Прыжки	5	0,5	4,5	Текущий контроль, соревнования
3.2.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	4	0,5	3,5	Текущий контроль
3.3.	Акробатика	8	0,4	7,6	Текущий контроль
3.4.	Висы и упоры	4	0,4	3,6	Текущий контроль
3.5.	Лазание	5	0,4	4,6	Текущий контроль
3.6.	Равновесие	4	0,4	3,6	Текущий контроль
3.7.	Подвижные игры	13	0,4	12,6	Текущий контроль
4.	Основы техники передвижения на лыжах	30	2	26	Педагогическая оценка техники исполнения
4.1.	Изучение стоек лыжника	7	0,5	6,5	Текущий контроль Педагогическая оценка
4.2.	Изучение скользящего шага	11	0,5	10,5	Текущий контроль, педагогическая оценка, соревнования
4.3.	Изучение поворотов на лыжах на месте	12	1	11	Текущий контроль
5.	Медицинский контроль	8,5	0,5	8	Медицинское обследование

6.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	13	1	12	Тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов техники передвижения на лыжах.
7.	Заключительное занятие	2,5	0,5	2	Фестиваль спортивных достижений
ИТОГО		144	10	134	

Содержание учебного плана. Уровень «Стартовый»

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория: Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по ОФП»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Раздел 2. Школа движения

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков.

Меры безопасности при выполнении прыжков

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке лыжников-гонщиков. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Лазание»

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

Практика: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку.

2.6. Тема «Равновесие»

Теория: Роль равновесия и координации в лыжных гонках. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесие: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по

рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении техники передвижения на лыжах. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «День - ночь», «Салки», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Попади в цель», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

3.1. Тема «Изучение стоек лыжника»

Теория: Название ходов на лыжах. Понятие «классический ход». Стойки лыжника. Техника выполнения стоек.

Практика: Освоение техники выполнения стоек. Высокая, средняя, низкая.

3.2. Тема «Изучение скользящего шага»

Теория: Скользящий шаг. Терминология: бесшажный одновременный ход, попеременный двухшажный ход.

Практика: Отработка скользящего шага. Техника передвижения на лыжах.

3.3. Тема «Техника поворотов на лыжах»

Теория: Терминология: повороты на месте: «веер», «солнышко», поворот полуплугом, повороты переступанием в движении

Практика: Освоение техники выполнения поворотов на месте и в движении.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров юных спортсменов. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники передвижения на лыжах. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Заключительное занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

Учебный план

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела темы занятий	Количество часов			Формы аттестации формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу	3	1	2	Входная диагностика психологического и физического состояния, уровня мотивации
2.	Общая физическая подготовка	36	2	35	Тестирования уровня физической подготовленности
2.1.	Ходьба	8	0,2	7,8	Текущий контроль
2.2.	Бег	10	0,3	9,7	Текущий контроль, соревнования
2.3.	Общеразвивающие упражнения	14	0,3	13,7	Текущий контроль
2.4.	Самостоятельная работа по общефизической подготовке	4	0,2	3,8	Текущий контроль
3.	Школа движения	39	3	36	Тестирование
3.1.	Прыжки	4,5	0,5	4	Текущий контроль, соревнования
3.2.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	2,5	0,5	2	Текущий контроль
3.3.	Акробатика	8,4	0,4	8	Текущий контроль
3.4.	Висы и упоры	4,4	0,4	4	Текущий контроль
3.5.	Лазание	4,4	0,4	4	Текущий контроль
3.6.	Равновесие	4,4	0,4	4	Текущий контроль
3.7.	Подвижные игры	10,4	0,4	10	Текущий контроль
4.	Основы техники передвижения на лыжах	42	2	40	Педагогическая оценка техники исполнения
4.1.	Изучение стоек лыжника и освоение	4,2	0,2	4	Текущий контроль Педагогическая

	скользящего шага				оценка, соревнования
4.2.	Изучение попеременного двухшажного хода	6,4	0,4	6	Текущий контроль, педагогическая оценка, соревнования
4.3.	Изучение поворотов	6,2	0,2	6	Текущий контроль
4.4.	Изучение спусков со склона в основной стойке	6,4	0,4	6	Текущий контроль, соревнований
4.5.	Изучение способов подъёма в горку	9,4	0,4	9	Текущий контроль, соревнований
4.6.	Имитационные упражнения	9,4	0,4	9	Текущий контроль
5.	Медицинский контроль	8,5	0,5	8	Медицинское обследование
6.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	13	1	12	Тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов техники передвижения на лыжах.
7.	Заключительное занятие	2,5	0,5	2	Фестиваль спортивных достижений
ИТОГО		144	10	134	

Содержание учебного плана. Базовый уровень.

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория: Лыжные гонки. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в

полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Махи руками назад, вперед. Вращение согнутыми в локтях руками. Приседание с опорой и без опоры руками. Повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке). Лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги. Махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общей физической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Раздел 2. Школа движения

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90°, 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения».

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й.

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке лыжника. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Лазание»

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

Практика: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног. Лазание по канату.

2.6. Тема «Равновесие»

Теория: Роль равновесия и координации в лыжных гонках. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесие: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по лежащему шнуру, с приседами и поворотами.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении лыж. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Подвижные игры, формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Подвижные игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки». «Погоня», «Старт после броска».

Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах.

3.1. Тема «Изучение стоек лыжника, скользящий шаг»

Теория: Стойки лыжника. Техника выполнения стоек. Терминология: Скользящий шаг.

Практика: Освоение техники выполнения стоек. Высокая, средняя, низкая. Техника передвижения на лыжах: скользящий шаг.

3.2. Тема «Изучение лыжных ходов»

Теория: Терминология: классический ход, попеременный двухшажный ход.

Практика: Освоение техники перемещения двухшажным ходом.

3.3. Тема «Изучение поворотов»

Теория: Терминология: поворот на месте, поворот в движении.

Практика: Изучение поворотов на лыжах.

3.4. Тема «Изучение спусков со склона в основной стойке»

Теория: Терминология: основная стойка, крутизна спуска.

Практика: Изучение способов спуска со склона в основной стойке. Закрепление навыков спуска со склона.

3.5. Тема «Изучение способов подъёма ступающим шагом»

Теория: Терминология: подъём елочкой, лесенкой, ступающим шагом.

Практика: Изучение способов подъёма. Закрепление навыков подъёма на склоне.

3.6. Тема «Имитационные упражнения, скандинавская ходьба»

Теория: Терминология: имитация, скандинавская ходьба

Практика: Изучение имитационных упражнений лыжных ходов. Изучение скандинавской ходьбы. Закрепление навыков правильного выполнения движений.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Медицинский осмотр»

Теория: Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники передвижения на лыжах. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

Заключительное занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

Учебный план

Продвинутый уровень

№ п/п	Наименование раздела темы занятий	Количество часов			Формы аттестации формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу	3	1	2	Входная диагностика психологического состояния и уровня мотивации
2.	Общая физическая подготовка	36	2	35	Тестирования уровня физической подготовленности
2.1.	Ходьба	8	0,2	7,8	Текущий контроль
2.2.	Бег	10	0,3	9,7	Текущий контроль, соревнования
2.3.	Общеразвивающие упражнения	14	0,3	13,7	Текущий контроль
2.4.	Самостоятельная работа по общефизической подготовке	4	0,2	3,8	Текущий контроль
3.	Школа движения	39	3	36	Тестирование
3.1.	Прыжки	4,5	0,5	4	Текущий контроль, соревнования
3.2.	Ориентирование в пространстве и	2,5	0,5	2	Текущий контроль

	строевые упражнения				
3.3.	Акробатика	8,4	0,4	8	Текущий контроль
3.4.	Висы и упоры	4,4	0,4	4	Текущий контроль
3.5.	Лазание	4,4	0,4	4	Текущий контроль
3.6.	Равновесие	4,4	0,4	4	Текущий контроль
3.7.	Подвижные игры	10,4	0,4	10	Текущий контроль
4.	Основы техники передвижения на лыжах	42	2	40	Педагогическая оценка техники исполнения
4.1.	Изучение стоек лыжника и освоение скользящего шага	4,2	0,2	4	Текущий контроль Педагогическая оценка, соревнования
4.2.	Изучение попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода	6,4	0,4	6	Текущий контроль, педагогическая оценка, соревнования
4.3.	Изучение поворотов на места и в движении	6,2	0,2	6	Текущий контроль
4.4.	Изучение спусков со склона в основной стойке, изучение спусков со склона в разных стойках: высокая, низкая, средняя	6,4	0,4	6	Текущий контроль, соревнований
4.5.	Изучение способов подъёма в горку: елочка, бегом	9,4	0,4	9	Текущий контроль, соревнований
4.6.	Изучение торможения на лыжах при спуске с горки: плугом, поворотом, падением	9,4	0,4	9	Текущий контроль
5.	Медицинский контроль	8,5	0,5	8	Медицинское обследование
6.	Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	13	1	12	Тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов техники передвижения на лыжах.
7.	Заключительное занятие	2,5	0,5	2	Фестиваль спортивных достижений
ИТОГО		144	10	134	

Содержание учебного плана. Продвинутый уровень

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория: Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика: входная диагностика – оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Ходьба коротким, средним, длинным шагом, змейкой, с остановкой, в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким, средним, длинным шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 x 5 м, 3 x 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Махи руками назад, вперед. Вращение согнутыми в локтях руками. Приседание с опорой и без опоры руками. Повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке). Лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги. Махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

1.4. Тема «Самостоятельная работа по общей физической подготовке»

Теория: Роль самостоятельной работы для физического развития.

Практика: Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

Раздел 2. Школа движения

2.1. Тема «Прыжки»

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90°, 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

2.2. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения».

Практика: Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-й.

2.3. Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке лыжника. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках, кувырок вперед, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

2.4. Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

2.5. Тема «Лазание»

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

Практика: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через

обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног. Лазание по канату.

2.6. Тема «Равновесие»

Теория: Роль равновесия и координации в лыжах. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по лежащему шнуру, с приседами и поворотами.

2.7. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении лыж.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др. Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Подвижные игры, формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Подвижные игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки». «Погоня», «Старт после броска».

Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с вырубкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах.

3.1. Тема «Изучение стоек лыжника, скользящий шаг»

Теория: Стойки лыжника. Техника выполнения стоек. Терминология: Скользящий шаг.

Практика: Освоение техники выполнения стоек. Высокая, средняя, низкая. Техника передвижения на лыжах: скользящий шаг.

3.2. Тема «Изучение лыжных ходов»

Теория: Терминология: классический ход, попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.

Практика: Освоение техники перемещения двухшажным ходом. Освоение техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Закрепление навыков техники перемещения на лыжах.

3.3. Тема «Изучение поворотов на месте и в движении»

Теория: Терминология: поворот на месте, поворот в движении.

Практика: Изучение поворотов на лыжах. Закрепление навыков поворотов на лыжах.

3.4. Тема «Изучение спусков со склона в разных стойках»

Теория: Терминология: основная стойка, высокая, низкая, средняя стойки. Крутизна спуска.

Практика: Изучение способов спуска со склона в основной стойке. Спуски в высокой стойке, средней стойке, низкой стойке. Закрепление навыков спуска со склона.

3.5. Тема «Изучение способов подъёма»

Теория: Терминология: подъём елочкой, лесенкой, ступающим шагом.

Практика: Изучение способов подъёма. Закрепление навыков подъёма на склоне.

3.6. Тема «Изучение торможения»

Теория: Терминология: торможение плугом, поворотом, падением.

Практика: Изучение способов торможения при спуске. Закрепление навыков правильного выполнения движений при торможении на спуске.

Раздел 4. Медицинский контроль

4.1 Тема «Углубленный медицинский осмотр»

Теория: Назначение медицинских осмотров юных спортсменов.

Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Углубленное медицинское обследование.

Раздел 5. Педагогический контроль

5.1 Тема «Промежуточная и итоговая аттестация»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники передвижения на лыжах. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям

Заключительное занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся.

1.3. Планируемые результаты

Основной планируемый результат –

достижение учащимся максимально возможного уровня индивидуального физического развития, рост показателей здоровья и физического развития, правильный выбор спортивной специализации.

Учащиеся в зависимости от уровня освоения программы должны:

№ п-п	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сведения из истории развития лыжного спорта, особенности этого вида спорта; -правила техники безопасности на занятиях; - терминологию лыжных гонок; -технические требования к выполнению физических упражнений и способов передвижения на лыжах; - правила гигиены, принципы сохранения и укрепления здоровья, - ценности здорового образа жизни. 		
2	<p>Развить физические качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстроту, координацию, ловкость, гибкость, силу, выносливость 		
3	<p>Освоить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексы физических упражнений; - основные двигательные умения и навыки; - основы техники передвижения на лыжах. 		
4	Выполнять: технику скользящего шага, стойки лыжника.	Выполнять: технику передвижения классическим ходом (двухшажный попеременный ход) на лыжах	Выполнять: Технику передвижения на лыжах классическими ходами; спуски со склона; подъемы в гору; торможение на спусках.
5	<p>-Соблюдать требования безопасности. Демонстрировать положительные качества личности: вежливость, смелость, волю, трудолюбие, ответственность.</p>		
6	Выполнять контрольные нормативы своего уровня.	Выполнять контрольные нормативы своего уровня. Показывать рост индивидуальных показателей физической и технической подготовленности	Выполнять контрольные нормативы своего уровня. Показывать рост индивидуальных показателей физической и технической подготовленности
7	<p>Повысить морфофункциональные показатели.</p>		
8	<p>Сформировать желание продолжать занятия физической культурой и спортом.</p>		

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи в детском саду»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 144

Продолжительность каникул -

Дата начала занятий – 1 сентября

Дата окончания занятий – 25 мая

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место занятия	Форма контроля
1	сентябрь	01.09-04.09	Теория, практика	4	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Подвижные игры	Спортивный зал стадион	Текущий контроль
2	сентябрь	07.09-11.09	Теория, практика	4	Медицинское обследование. ОФП. Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
3	сентябрь	14.09-18.09	Теория, практика	4	Тестирование уровня физической подготовленности	Спортивный зал	Аналитическая справка по итогам сдачи нормативов общефизической подготовленности
4	сентябрь	21.09-25.09	Теория, практика	4	ОФП Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь-октябрь	28.09-02.10	Теория, практика	4	ОФП. Общеразвивающие упражнения на растяжение и расслабление. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	октябрь	05.10-09.10	Практика, теория	4	Игровая тренировка. Изучение правил новых подвижных игр.	Спортивный зал	Текущий контроль Соревнования
7	октябрь	12.10-16.10	Практика теория	4	ОФП. Акробатика. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	октябрь	19.10-23.10	Практика теория	4	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Ориентирование в пространстве.	Спортивный зал	Текущий контроль Соревнования
9	октябрь	26.10-30.10	практика	4	ОФП: ходьба, бег. Подвижные игры	Спортивный зал	соревнования
10	ноябрь	02.11-06.11	Практика теория	4	ОФП: ходьба, бег. Игра мини-футбол. Правила игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	ноябрь	09.11-	Практика	4	ОФП. ОРУ.	Спортивный зал	Текущий

		13.11	теория		Правила соревнований по лыжным гонкам. Подвижные игры		контроль
12	ноябрь	16.11-20.11	Практика теория	4	ОФП. ОРУ. Экипировка лыжника. Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
13	ноябрь	23.11-27.11	практика	4	ОФП: ходьба, бег. Прыжковые упражнения. Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
14	декабрь	30.11-04.12	практика	4	Игровой день	Спортивный зал	Текущий контроль
15	декабрь	07.12-11.12	практика	4	ОФП, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
16	декабрь	14.12-18.12	Практика теория	4	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях. Подготовка инвентаря. Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль зачет
17	декабрь	21.12-25.12	Практика, теория	4	Поведение на улице во время движения к месту занятий. Требования по переносу лыжного инвентаря. Надевание лыж.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль зачет
18	январь	11.01-15.01	Практика теория	4	Техническая тренировка. Скользящий шаг на учебном кругу. Основная стойка лыжника.	Лыжная трасса	Текущий контроль
19	январь	18.01-22.01	практика	4	Техническая тренировка. Скользящий шаг на учебном кругу.	Лыжная трасса	Текущий контроль
20	январь	25.01-29.01	Практика, теория	4	Работа без палок – скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Стойки лыжника: высокая, низкая, средняя.	Лыжная трасса	Текущий контроль Эстафеты
21	февраль	01.02-05.02	практика	4	Техническая тренировка. Передвижение по учебной лыжне.	Лыжная трасса	Текущий контроль соревнования
22	февраль	08.02-12.02	Практика теория	4	Изучение поворотов на месте и в движении.	Лыжная трасса	Текущий контроль соревнование
23	февраль	15.02-19.02	Практика, теория	4	Изучение спусков со склона в разных стойках.	Лыжная трасса	Текущий контроль соревнование
24	февраль	22.02-26.02	Практика, теория	4	Способы подъема в гору: лесенкой, ёлочкой.	Лыжная трасса	Текущий контроль соревнование. Оценка техники

							исполнения элементов передвижения на лыжах.
25	март	01.03-05.03	практика	4	Торможение при спусках: плугом, поворотом, падением.	Лыжная трасса	Текущий контроль соревнования. Оценка техники исполнения элементов передвижения на лыжах.
26	март	09.03-12.03	практика	4	Техническая тренировка. Прохождение дистанции 1 км.	Лыжная трасса	Текущий контроль, соревнование,
27	март	15.03-19.03	практика	4	Техническая тренировка.	Лыжная трасса	Текущий контроль, соревнование, спортивный праздник
28	март	22.03-26.03	практика	4	ОФП. Подвижные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Март-апрель	29.03-02.04	практика	4	Ходьба, бег. Подвижные игры.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, соревнование
30	апрель	05.04-09.04	практика	4	ОФП. Бег на длинную дистанцию. Подвижные игры.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, соревнование
31	апрель	12.04-16.04	практика	4	ОФП Игровая тренировка	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, соревнование
32	апрель	19.04-23.04	практика	4	ОФП Игровая тренировка	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, соревнование
33	апрель	26.04-30.04	практика	4	ОФП Игровая тренировка	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
34	май	04.05-07.05	Практика, теория	4	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Спортивный зал, стадион	Тестирование уровня общей физической подготовленности.
35	май	10.05-14.05	практика	4	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Спортивный зал, стадион	Тестирование уровня общей физической подготовленности.
36	май	17.05-21.05	Практика	4	Заключительное занятие	Спортивный зал, стадион	Фестиваль спортивных достижений

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал, соответствующий требованиям: СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градусов Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %); требованиям Государственного пожарного надзора.

2. Открытая спортивная площадка.

3. Оборудование и инвентарь: спортивный инвентарь и спортивное оборудование, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося, в зимний период на лыжной трассе. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 1

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий

№ п. п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Комплект лыжного инвентаря	Шт.	15
2	Мячи волейбольные	Шт.	3
3	Канат для лазанья	Шт.	1
4	Мат гимнастический	Шт.	10
5	Мячи резиновые	Шт.	20
6	Мячи для метания	Шт.	6
7	Мячи диам. 10-12 см.	Шт.	15
8	Стенка гимнастическая	Шт.	6
9	Скамейка гимнастическая	Шт.	6
10	Весы	Шт.	1
11	Ростомер	Шт.	1
12	Секундомер	Шт.	2
13	Лента измерительная	Шт.	2
14	Рулетка	Шт.	1
15	Обруч	Шт.	10
16	Гимнастическая палка	Шт.	10
17	Скакалка	Шт.	10
18	Флажки (белые, синие)	Комплект	3
19	Кегли	Комплект	5
20	Кубики	Комплект	5
21	Ноутбук	Шт.	1
22	Медиапроектор	Шт.	1
23	Экран	Шт.	1

Диагностические материалы:

анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворённость качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

методические рекомендации для тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи в детском саду» должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по специальности, связанной с физической культурой и спортом. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует тренер-преподаватель, имеющий высшее или среднее педагогическое образование. Кроме того, тренер-преподаватель должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе в области физкультуры и спорта.

2.3. Формы аттестации

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники передвижения на лыжах, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой.

Тренер-преподаватель осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

2.4. Оценочные материалы

Физические качества	Контрольные упражнения	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
		мальчики	мальчики	мальчики	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа раз	девочки	девочки	девочки	Качество результатов освоения программы определяется не
		ниже 13	18	выше 13	
Координация	Челночный	ниже 8	8	выше 8	определяется не
		11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	

	бег 3x10 м	11,7 и выше	11,3- 10,6	10,2 и ниже	только достижениями количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Выносливость	Вис на перекладине с	ниже 9	9	выше 9	
		ниже 6	6	выше 6	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	1 и ниже	3-5	+9 и выше	
		2 и ниже	6-9	+12,5 и выше	
Скорость	Бег 30 м, с	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	
		7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже	

Нормативы оценки теоретических знаний

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка». Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Нормативы оценки технических умений и навыков

Учащемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники передвижения на лыжах» соответствующего уровня. Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок.

«4» - допущена 1 ошибка.

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Морфофункциональные показатели	Показатель значимости	Индексы морфофункциональных показателей	Результат
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой	Измеряется ростом индивидуальных

	касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперед, глаза закрыты. После 30 сек отдыха та же позиция с опорой на другую ногу.	показателей воспитанников относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)
--	--	--

Индекс двигательного развития

$\frac{\text{длина прыжка с места (см)}}{\text{рост испытуемого (см)}} = \text{индекс двигательного развития}$

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно
Мальчики	1,5	1,3	1,1
Девочки	1,3	1,1	1,0

Индекс крепости телосложения

Длина тела - (вес тела + окружность грудной клетки) = индекс крепости телосложения

Телосложение	слабое	среднее	хорошее	крепкое
Оценка	26 и более	21 - 25	16 – 20	11 -15

Индекс пропорциональности телосложения:

$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{окружность груди}} \times 100 = \text{индекс пропорциональности телосложения}$

Пропорциональность телосложения	ниже среднего	средняя	хорошая
Мальчики	85	83	80
Девочки	87	85	82

Индекс стройности:

$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{длина тела (см)}} \times 100 = \text{индекс стройности}$

Стройность	неудовлетворительная	удовлетворительная	хорошая
Мальчики	56	50	45
Девочки	48	45	40

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

- Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;
- Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);
- Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой.

2.5. Методические материалы

Программа «Лыжи в детском саду» включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Школа движения», «Техника передвижения на лыжах». Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений». В зависимости от уровня, на котором происходит овладение обучающимися программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

Теоретико – методологической основой программы являются ведущие положения представленные в трудах Бутина И.М., Голощекиной М.П, Евстратова В.Д, Осинцева В.В., в которых подробно рассматриваются теоретические и методические положения обучения ходьбе на лыжах.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи в детском саду» основано на следующих **принципах**:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала для обеспечения преимущественности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает (в зависимости от индивидуальных особенностей) включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые обучающимися;

увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Образовательный процесс организован очно.

Методы обучения и воспитания:

словесный;
наглядный практический;
объяснительно-исследовательский;
игровой;
убеждение;
поощрения;
упражнение.

Формы организации образовательного процесса:

групповая;
индивидуально-групповая;
индивидуальная.

Формы организации образовательного процесса:

беседа,
встреча с интересными людьми,
игра,
практическое занятие,
соревнование,
фестиваль,
экскурсия
эстафета.

Педагогические технологии:

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающие и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьесформирующие технологии.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (5-6 лет).

3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.

Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. Общеоздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами лыж) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 5-6 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Алгоритм организации учебного занятия.

Учебное занятие включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную. В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например: упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах, передвижение на лыжах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным материалом, достигать

соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Тренер-преподаватель должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия лыжами способны обеспечить это.

2.6. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992.
2. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. Уфа, 2007.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2000.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. М., 1983.
5. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М., 2004.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., 2001.
7. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Москва 2008.
8. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., 1977.
9. Игнатов А.А. Основы физического воспитания. М., 2004.
10. Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М., 2004.
11. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб, 2002.
12. Обучение ходьбе на лыжах. Под редакцией И.Б.Павлова. М., 2003.
13. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб., 2006.
14. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд.2-е, доработанное. М., 1983.
15. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты. М., 2011.
16. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. М., 1986.