

ПРИНЯТО
на педагогическом Совете № 5
от 31.01.2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МДОАУ д/с "Белочка"
Ю.Г. Софронова
« 31 » 01 2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат
0378FA6500DDAD98914BE2F3BF792483AE
Владелец Софронова Юлия Геннадьевна
Действителен с 11.11.2021 по 10.12.2022

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжный патруль»
для воспитанников групп общеразвивающей направленности
с 6 до 7 лет

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год

Разработчик программы : Инструктор по физической культуре Колаева Я.В.

Программа разработана на основе программы Примерной дополнительной общеразвивающей программой «Лыжный патруль» (автор Торопчанинова Е.В., при участии МКУ ДО ЦРО г. Ханты-Мансийска).

г.Пыть-Ях.

Содержание

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Актуальность.....	3
1.2.	Новизна.....	4
1.3.	Педагогическая целесообразность.....	4
1.4.	Отличительная особенность.....	4
1.5.	Организация образовательного процесса.....	4
1.6.	Виды занятий.....	5
1.7.	Методы обучения.....	5
1.8.	Формы обучения.....	5
1.2.	Цель и задачи программы.....	5
1.3.	Содержание программы.....	6
1.3.1	Учебный план	6
1.3.2.	Содержание учебного плана.....	6
1.3.3.	Календарно-тематическое планирование.....	7
1.3.4.	Планируемые результаты.....	8
1.3.5.	Календарный учебный график	9

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»	9
2.1. Формы аттестации и оценочные материалы.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	13
2.2.2. Учебно-методические материалы.....	13
2.2.3. Кадровое обеспечение.....	14
2.3. Литература.....	14
Приложение.....	15

Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»

1. Пояснительная записка

Мир ребенка - это прежде всего движения, непрерывающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. Она не утомляет, не угнетает, а «строит» его. Наиболее качественным «строительным материалом» является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь, и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

В период дошкольного детства закладываются основы сознательного стремления ребёнка к здоровому образу жизни, познанию самого себя, формированию, укреплению и сохранению культуры здоровья.

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных. Среди многочисленных средств физкультурно-спортивной деятельности территориально климатические условия Сибири создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжный патруль» разработана в соответствии с:

–Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

–Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

–Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, СП 2.4.3648-20 об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»..

–Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

–Письмом Минобрнауки России от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

–Примерной дополнительной общеразвивающей программой «Лыжный патруль» (автор Торопчанинова Е.В., при участии МКУ ДО ЦРО г. Ханты-Мансийска).

1.1. Актуальность

Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное, ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечно – сосудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное

развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности коллективизма, взаимопомощи.

1.2. Новизна программы

Новизна программы направлена на создание условий физического развития дошкольников, посредством начальной лыжной подготовки открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

1.3. Педагогическая целесообразность

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Физическое воспитание и обучение является неотъемлемой частью образовательного процесса в рамках основной образовательной программы психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития детей дошкольного возраста, а работа спортивного кружка строится на единых принципах с основной образовательной программой, обеспечивает целостность педагогического процесса и направлена на расширения спектра образовательных услуг, развития физических способностей детей, всестороннего удовлетворения образовательных потребностей, запросов родителей воспитанников.

1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих

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.

1.5. Организация образовательного процесса

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: ознакомительный, стартовый - разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Основной его задачей является развитие у обучающихся первоначальных навыков ходьбы на лыжах.

Адресат программы: возраст участников программы 6 – 7 лет. Рекомендуемый состав групп 10 обучающихся.

Объём и сроки реализации: продолжительность реализации программы - 1 год. Количество учебных часов – 36 часов. Режим занятий, их продолжительность и периодичность: в группе первого года обучения – 1 раз в неделю, 1 академический час (30 мин.).

Форма обучения: очная.

Форма организации: групповая.

Состав групп: постоянный.

Количество обучающихся: рекомендуемый состав групп - 10 обучающихся.

Программу реализует инструктор по физической культуре первой квалификационной категории Колаева Я.В., Крецу З.А.

1.6. Виды занятий

Выделяют следующие виды занятий: теоретические (история возникновения лыжного спорта, основы техники безопасности при ходьбе на лыжах) и практические (учебно-тренировочные занятия и соревнования). Занятия проводятся на свежем воздухе и в физкультурном зале с учетом погодных условий.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью **вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма.

Задачами **основной части** занятия является обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование техники передвижения, развитие ловкости, решительности, смелости.

Задачей **заключительной части** занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

1.7. Методы обучения

Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

Наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь инструктора.

Словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда.

Практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй 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. Знания, умения и навыки передвижения на лыжах формируются с помощью слова и показа. При объяснении упражнений нужно выбирать самое существенное, избегать лишних слов. Точность, краткость, эмоциональность и доступность — основные требования, предъявляемые к объяснению. Показ упражнения проводится инструктором или хорошо подготовленным ребенком. Показ действен если демонстрируемое упражнение хорошо видно всем детям, если оно выполняется технически правильно. Показывать упражнение надо первый раз в быстром темпе, затем более медленно, выделяя основные элементы движения.

1.8. Формы обучения

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия под руководством инструктора с группой детей и индивидуально во время утренней прогулки. Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребенка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков посредством лыжной подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ обучать ходьбе на лыжа;
- ✓ обучать правилам ухода за спортивным снаряжением и инвентарём (лыжи, ботинки, палки);
- ✓ формировать навык согласованной работы всех частей тела.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать устойчивый интерес по лыжной подготовке;
- ✓ обогащать двигательный опыт детей через занятия по лыжной подготовке;
- ✓ воспитание у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;

Развивающие:

- ✓ развивать основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- ✓ развивать координационные способности, функцию равновесия.

Коррекционные:

- ✓ формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие);
- ✓ профилактика заболеваний.

1.3. Содержание программы

- ✓ Теоретическая подготовка;
- ✓ Общая физическая подготовка;
- ✓ Специальная физическая подготовка;
- ✓ Техническая подготовка;
- ✓ Участие в соревнованиях.

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Виды работ	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Теоретическая подготовка	1	2	
2	Общая физическая подготовка			11
3	Специальная физическая подготовка			11
4	Техническая подготовка			11
5	Участие в соревнованиях			1
Итого часов		36	2	34

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики,

акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, балансёры, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

2. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30 м.

3. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

4. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

2. Специальная физическая подготовка. (СФП) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

3. Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным душажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов. Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим шагом. Обучение торможению «плугом», падением. Обучение поворотам.

4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

1.3.3. Календарно-тематическое планирование

№	Дата занятия	Количество часов		Тема	Форма	
		Теория	Практика		организации занятий	аттестации/контроля
1.	сентябрь	1		Историческая справка о лыжном спорте	Беседа	Текущее наблюдение
2.	сентябрь	1		Инструктаж по ТБ. Знакомство с инвентарем	Беседа	Текущее наблюдение
3.	сентябрь		1	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	Практическое занятие	Текущее наблюдение
4.	сентябрь		1	Упражнения на выносливость	Практическое занятие	Текущее наблюдение
5.	октябрь		1	Упражнения на	Практическое	Текущее

				координацию	занятие	наблюдение
6.	октябрь		2	«Скандинавская» ходьба	Практическое занятие	Текущее наблюдение
7.	октябрь		2	Работа в зале над ОФП	Практическое занятие	Текущее наблюдение
8.	ноябрь		2	Ходьба на лыжах (ступающий шаг)	Практическое занятие	Текущее наблюдение
9.	ноябрь		2	Ходьба на лыжах (скользящий шаг)	Практическое занятие	Текущее наблюдение
10.	ноябрь		2	Ходьба скользящим шагом с палками	Практическое занятие	Текущее наблюдение
11.	декабрь		2	Повороты	Практическое занятие	Текущее наблюдение
12.	декабрь январь		4	Лыжная прогулка	Практическое занятие	Контрольное задание
13.	январь		2	Спуски и подъем на пологом склоне	Практическое занятие	Текущее наблюдение
14.	февраль		2	Спринтерские дистанции	Практическое занятие	Текущее наблюдение
15.	февраль		2	Лыжная эстафета	Практическое занятие	Контрольное задание
16.	март		2	Лыжная прогулка	Практическое занятие	Текущее наблюдение
17.	март		2	Полоса препятствий	Практическое занятие	Текущее наблюдение
18.	апрель		1	Контрольные нормативы	Практическое занятие	Контрольное задание
19.	апрель		2	Занятие по ОФП в зале	Практическое занятие	Текущее наблюдение
20.	май		2	Контрольные нормативы	Практическое занятие	Контрольное задание
	Итого:	2	34			

1.3.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры детей с 6 до 7 лет к концу года обучающиеся могут:

- ✓ идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину;
- ✓ выполнять повороты на месте переступанием вправо и влево;
- ✓ подниматься на горку ступающим шагом, «лесенкой»;
- ✓ пробовать тормозить «плугом»;
- ✓ проходить на лыжах 600 м в среднем темпе;
- ✓ проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию от 1 до 2 км.
- ✓ переносить лыжи в руке, носками вверх;

- ✓ спускаться с горки в низкой и высокой стойке;
- ✓ сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- ✓ сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

1.3.5. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжный патруль»

Год обучения	Дата		Количество			Режим занятий
	Начала занятий	Окончания занятий	Учебных недель	Учебных дней	Учебных часов (академических)	
1 год	1 сентября	31 мая	36	36	36	1 раз в неделю

Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Формы аттестации и оценочные материалы

Форма выявления конечного результата: диагностическое обследование детей по уровню развития двигательных способностей.

Методика проведения обследования уровня физического развития обучающихся с 6 до 7 лет по лыжной подготовке - оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития. Проводится в спортивном зале, с разметкой и зрительными ориентирами.

Методика проведения обследования уровня физического развития детей с 6 до 7 лет по лыжной подготовке:

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

1. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ. Ступающий двухшажный шаг. Скользящий двухшажный шаг.

2. ПОВОРОТЫ. Повороты с переступанием на месте.

3. ПОДЪЕМ. Подъем «лесенкой», «ёлочкой».

4. СПУСК. Спуск с высокой стойки Спуск в низкой стойке.

5. ТОРМОЖЕНИЕ. Торможение.

6. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ. Попеременный двухшажный шаг с палками.

7. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Критерии оценки

2 балла - овладел техникой

1 балл - частично овладел техникой

0баллов - не овладел техникой.

Методика проведения обследования уровня развития физических качеств скоростно-силовые качества:

Скорость бега на 30 м/с

Инструкция проведения:

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Инструктор стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта инструктор включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Скоростно-силовые возможности:

Прыжок в длину с места

Инструкция проведения:

Обучающийся становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно использовать соревновательный приём «Чей прыжок дальше».

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)

Инструкция проведения:

Упражнение выполняется из исходного положения: лёжа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты инструктором к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Силовые качества:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)

Инструкция проведения:

Тестирование участников проводится в спортивном зале. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Гибкость:

Наклон туловища вперед, см.

Инструкция проведения:

Тест проводится двумя инструкторами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из инструкторов). Второй инструктор по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Прикладные навыки:

Ходьба на лыжах 100 м. (качество быстроты).

Инструкция проведения:

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабой среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Контрольные нормативы представлены в таблице

№	Вид испытания	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
1	Бег на 30 м(с)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Ходьба на лыжах 100 м. (сек)	0:80	0:95	1:05	1:05	1:45	2:00
3	Разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	140	120	110	135	115	105
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	24	21	18	21	30

Оценка уровня освоения ребенком программного материала 6 лет

2 балла - ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

1 балл - ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа.

Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

0 баллов - ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

7 лет

2 балла - ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

1 балл - ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

0 баллов - ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Диагностическая карта обследования уровня физического развития воспитанников с 6 до 7 лет по лыжной подготовке

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Ступающий шаг		Скользкий шаг		Повороты переступанием на месте		Спуск с горы, н/стойке, в/стойке		Торможение с горки		Попеременно двухшажный ход с палками		Полоса препятствий		Итого	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1.																	
2.																	
3.																	

Способы определения результативности: текущее наблюдение, контрольное задание.

2.2.Условия реализации программы

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Количество учебных часов – 36 часов.

Режим занятий, их продолжительность и периодичность: 1 раз в неделю, 1 академический час (30 мин.).

Занятия проводятся при температуре воздуха -8-12С, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми - 10-12 часов дня. Занятие в эти часы (часы прогулок) укладывается в режим детского учреждения.

Условия обучения ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

Площадка. Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке должна быть учебная лыжня — 100-150м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3-5м от него — место подъема. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п.

Одежда. Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Лучше всего для этих целей подходит лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными.

Требования к лыжам. При выборе длины лыж для детей при росте меньше 120см длина лыж должна быть равна росту. Если рост больше 120см, то лыжи лучше приобретать на 10 – 15 см длиннее роста.

Уход за лыжным инвентарём. Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования.

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.

2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.

3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.

4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин. Ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания. Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Оборудование для занятий:

- ✓ Гимнастические коврики
- ✓ Лыжи
- ✓ Крепление
- ✓ Гимнастические палки
- ✓ Лыжные палки
- ✓ Гантели
- ✓ Конусы
- ✓ Балансёры
- ✓ Скакалки

2.2.2. Учебно-методические материалы

1. Программа и методические рекомендации Э.Я. Степаненковой «Физическое воспитание в детском саду» – М.: Мозаика -Синтез, 2009г;

2. Методика проведения подвижных игр. Э.Я. Степаненкова- М.: Мозаика -Синтез, 2008-2010.

3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2016.

4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2016 г.

5. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры – эстафеты. – Волгоград: Учитель, 2012.
6. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007.

2.2.3. Кадровое обеспечение

- ✓ Методист – составляет расписание кружковой работе, осуществляет педагогический контроль за выполнением программного материала.
- ✓ Инструктор по физической культуре - осуществляет организацию и обучение программного материала, обеспечивает безопасные условия для проведения занятия, несет ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

2.3. Литература

3. Э.Степаненкова «Методика физического воспитания», Москва, «Воспитание дошкольника», 2005г.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая библиотека, Москва, 2005г.
5. Зимонина В.Н. Расту здоровым: Програм.- метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 304с.
6. Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000. – 107с.
7. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2007. – 96с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозайка – Синтез, 2000 – 256с.
9. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.
10. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2007.

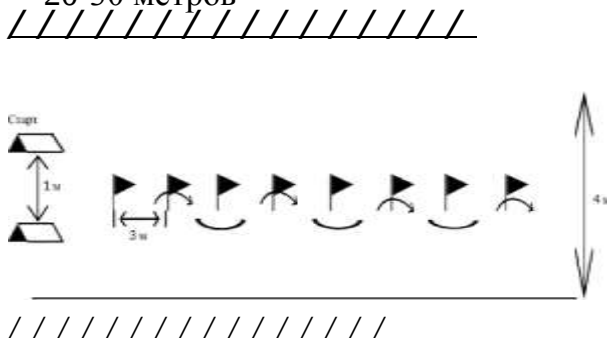
Элементы лыжного паркура:

В начале лыжного маршрута должен быть установлен стенд, содержащий следующую информацию:

- схема дистанции;
- разметка старта и финиша.

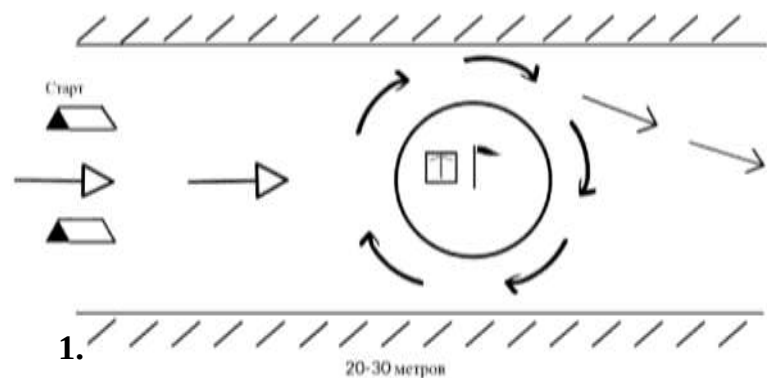
1. Слалом

- 20-30 метров



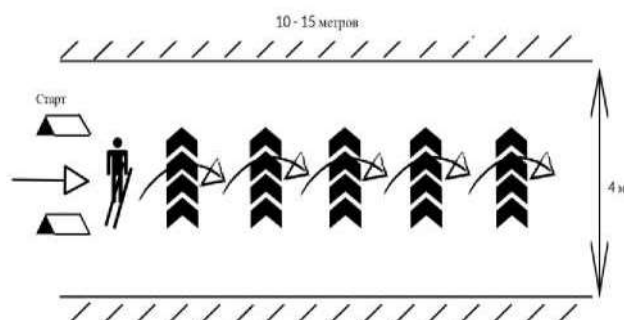
«Слалом» - вешки ставятся по прямой на расстоянии 3 метра друг от друга.
Задача: проехать между ними.

2. Обратный круг



«Обратный круг» - разместить круг произвольного диаметра.
Задача: движение по кругу в заданном направлении.

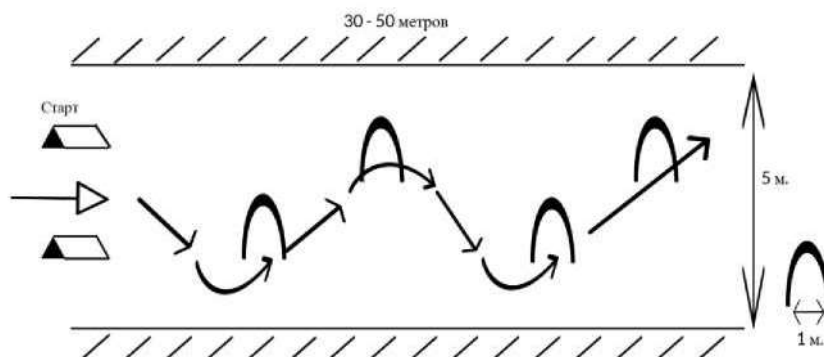
3. Лесенка



«Лесенка»- гимнастические палки кладутся перпендикулярно направлению движения на расстоянии 40-50 см друг от друга.

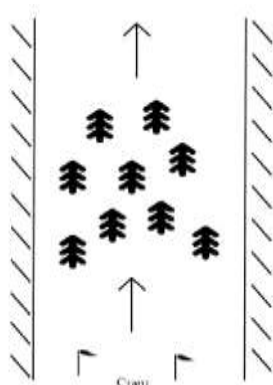
Задача: перешагнуть все препятствия.

4. Ворота



«Ворота» - из вешек или палок делаются ворота. Сами ворота располагаются змейкой. Задача: пройти участок, не уронив ни одной вешки. Примечания: палки можно расположить под углом, образовав домик.

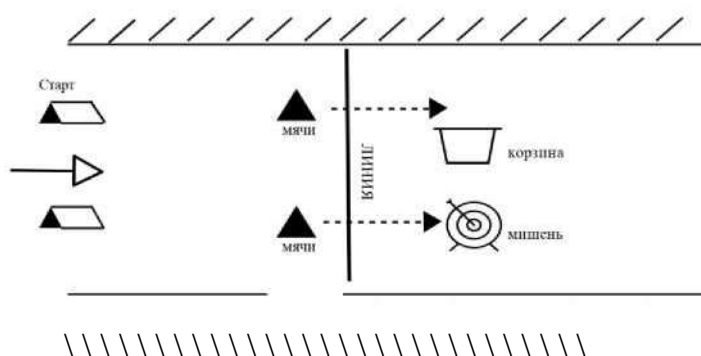
5. Сказочный лес



«Сказочный лес» - на небольшом участке трассы выставить относительно близко друг к другу вешки в произвольном порядке.

Задача: преодолеть препятствие.

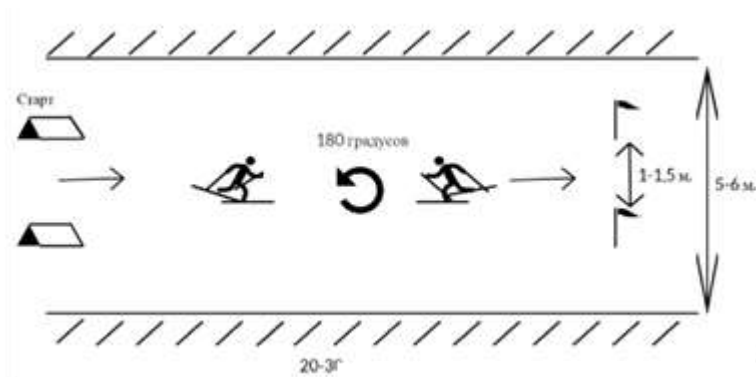
6. Снайпер



«Снайпер» - разметить зону для бросков мяча в цель.

Задача: поразить мишень.

7. Полицейский поворот



«Полицейский разворот» - из двух вешек делаются ворота (расстояние между вешками 1-1,5 м).

Задача: заехать в ворота спиной вперед.