

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 2](#_Toc103172940)

[**1.1.Пояснительная записка** 2](#_Toc103172941)

[**1.2. Цели и задачи Программы** 2](#_Toc103172942)

[**1.3. Планируемые результаты как ориентиры освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивного направления** 2](#_Toc103172943)

[**1.4. Педагогическая диагностика** 2](#_Toc103172944)

[**1.5. Учебный план** 2](#_Toc103172945)

[**1.6. Содержание учебного плана** 2](#_Toc103172946)

[II КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 2](#_Toc103172947)

[**2.1. Материально-техническое обеспечение** 2](#_Toc103172948)

[**2.2. Методическое обеспечение программы** 2](#_Toc103172949)

[**2.3. Список литературы** 2](#_Toc103172950)

[Приложение 1 2](#_Toc103172951)

[Приложение 2 2](#_Toc103172952)

[Приложение 3 2](#_Toc103172953)

[Приложение 4 2](#_Toc103172954)

[Приложение 5 2](#_Toc103172955)

[Приложение 6 2](#_Toc103172956)

[Приложение 7 2](#_Toc103172957)

[Приложение 8 2](#_Toc103172958)

[Приложение 9 2](#_Toc103172959)

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека и задача сохранения и укрепления здоровья детей относится к категории государственных приоритетов. Поэтому процесс его сохранения и укрепления занимает ведущее место в образовательном (в том числе и дополнительном) пространстве, ведь от этого во многом зависит благополучие нашего общества.

**Ходьба на лыжах –** это циклический вид движений аэробного характера, имеющий выраженный закаливающий, развивающий и укрепляющий эффект для всех органов и систем организма человека.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов, предупреждая плоскостопие и развивая точные, ловкие движения. Укрепляет мышечный корсет организма, способствуя правильному формированию осанки ребенка.

Умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, что благосклонно сказывается на иммунитете, закаливает организм, улучшает легочную вентиляцию, и газообмен в организме, является профилактикой многих заболеваний дыхательных путей.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности, в том числе и для дошкольников.

Все эти факторы являются важной частью сохранения здоровья будущих школьников, что и стало решающим фактором для разработки Программы дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению.

Главной задачей программы, является разработка документа, на основе которого специалисты - педагоги МАОУ ОШ № 144 строят и организовывают дополнительный обра­зовательно-воспитательный процесс по лыжной подготовке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции 03.02.2014 г.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучении, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МАОУ ОШ «Общеобразовательная школа № 14».

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ образовательного учреждения.

Программа определяет содержание и организацию дополнительного общеобразовательного общеразвивающего процесса по лыжной подготовке детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление здоровья и физического развития старших дошкольников с учетом их психологических и физиологических особенностей, а также на формирование мотивации и способностей детей в различных видах деятельности, способствуя становлению гармоничной и всесторонне развитой личности ребенка.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – стартовый.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность**

В настоящее время в нашей стране, в том числе и в г.Мончегорске, отмечается устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей и снижения функциональных возможностей их организма. Экологические проблемы, условия Крайнего Севера, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, высокий уровень психоэмоционального напряжения как у детей, так и у родителей, малоподвижный образ жизни - лишь некоторые факторы, прямо или косвенно влияющие на здоровье дошкольников

В связи с ухудшением здоровья дошкольников, остро встает вопрос о его сохранении и укреплении, повышении двигательной активности детей, развитии функциональных возможностей детского организма. Его решение во многом зависит от того, насколько в учреждениях города созданы необходимые условия для физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности детей этого возраста.

Данная программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей старшего дошкольного возраста, привлечение их к систематическим занятиям лыжами. Актуальность и педагогическая целесообразность программы по лыжной подготовке старших дошкольников обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей старшего дошкольного возраста, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность учащихся в будущем.

Ведь главная ценность лыжного спорта в его массовости, в побуждении человека систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству, приобщению к общечеловеческим ценностям и призвана содействовать социализации учащихся.

**Отличительные особенности программы:**

- создание условий для знакомства с прикладной формой физической активности и активного участия в ней детей дошкольного возраста;

- проведение занятий по обучению ходьбе на лыжах как сопутствующее продолжение обучения и совершенствования основных видов движений (бег, прыжки, ходьба), психо-физических способностей (пространственную ориентировку, координацию движений, быстроту реакции, ловкость);

- преемственность с программой дошкольного образования по формированию навыков здорового образа жизни, спортивной деятельности детей дошкольного возраста по стандартной структуре;

- включение в занятия нетрадиционных средств обучения: имитационные игры и упражнения, игры и упражнения на лыжах в зале (по специализированному покрытию), комбинированные занятия;

- преемственность в работе со спортивной школой олимпийского резерва по лыжным гонкам;

- включение в занятия нетрадиционных средств обучения: имитационные игры и упражнения, игры и упражнения на лыжах в зале (по специализированному покрытию), комбинированные занятия.

Кроме того, условия Крайнего Севера - позволяют заниматься зимними видами спорта в течение длительного периода времени (до полугода), что является безусловным положительным фактором при определении направления в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности Учреждения.

**Новизну программы** можно определить, как внедрение детской спортивной деятельности (лыжной подготовки) путем организации лыжной базы «Спортик» на территории учреждения, с основным, необходимым для этого материально-техническим и методическим обеспечением. А также ведение занятий по обучению ходьбе на лыжах по специально разработанной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе физкультурно – спортивной направленности «Лыжи и я – лучшие друзья».

**Принципы и подходы к формированию Программы**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которы­ми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к педагогам-специалистам, определяют их деятельность по всесто­ронней физической подготовке ребенка к будущей жизни, рас­крытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими ди­дактическими принципами (сознательности и активности, нагляд­ности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выра­жают специфические закономерности физического воспитания.

***Принципы физического воспитания:***

*-* ***Принцип непрерывности***— выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важ­нейших принципов, обеспечивающих последовательность и пре­емственность между занятиями, частоту и суммарную протяжен­ность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и со­вершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип не­прерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы па­раметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от эта­па к этапу.

- ***Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*** - тенденция постепенного увеличения нагрузки*.*Она выражает поступательный характер и гаран­тирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе фи­зического воспитания.

- ***Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.*** Динамичность нагрузок зависит от зако­номерностей адаптации к ним ребенка. Реализация потенциальных двигательных возможностей орга­низма, прогрессивное изменение психофизических качеств, про­исходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

- ***Принцип цикличности -*** упорядочение процесса физического воспитания.Он заключается в повторяющейся последова­тельности занятий, что обеспечивает повышение тренированно­сти, улучшает физическую подготовленность ребенка.

- ***Принцип возрастной адекватности.***Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функцио­нальные возможности организма развиваются в физическом вос­питании на основе процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

- ***Принцип всестороннего и гармонического развития личности***, со­действует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нрав­ственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

***- Принцип оздоровительной направленности***решает задачи укреп­ления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не толь­ко на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его рабо­тоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадо­стности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными проце­дурами повышают функциональные возможности организма, спо­собствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непремен­но должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Все принципы физического воспитания осуществляются в един­стве. Они реализуют оздоровительную направленность физическо­го воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жиз­нью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, фор­мируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

**Практическая значимость.** Что дают ребенку занятия по обучению ходьбе на лыжах?

- оказывается большое влияние на физическое развитие и функциональную деятельность внутренних органов, развивается мышечная чувствительность, что способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, при этом уровень воздействия на опорно-двигательный аппарат - минимальный, отсутствует излишняя нагрузка на суставы и связки;

- эффективное развитие проприоцептивных способностей детей;

**-** оказывается благотворное влияние на психику ребенка – развиваются все психические процессы – познавательные, эмоциональные, волевые.

- формируются навыки самоконтроля, самодисциплины (регуляция возбудимости и раздражительности), что является важным фактором для перехода дошкольника к учебной деятельности школьного периода.

- благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются простудные заболевания у детей, так как возрастает сопротивляемость организма внешним неблагоприятным природным факторам, и увеличиваются его физиологические адаптационные возможности.

Программа «Лыжи и я – лучшие друзья» определяет содержание и организацию лыжных занятий (тренировок) на уровне дошкольного образования, а также, что немало важно, активно способствует достижению учащимися подготовительного возраста (6-7 лет) к психологической и физической готовности к школе.

Программа «Лыжи и я – лучшие друзья»:

* направлена на охрану и укрепление здоровья учащихся, их всестороннее развитие;
* обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста;
* строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
* предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении дополнительного образовательного процесса с детьми в качестве средства по лыжной подготовке учащихся;
* учитывает гендерную специфику развития детей старшего дошкольного возраста;
* направлена на взаимодействие с семьями учащихся в целях осуществления полноценного всестороннего развития ребенка.

**Адресат Программы**: дети 5-7 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест), при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе:

1 год обучения – 8 человек, 2 год обучения – 8 человек.

**Форма реализации Программы**: очная.

**Объем Программы:** курс обучения планируется на два учебных года.

Количество занятий в неделю: занятия проводятся 1 раз в неделю 25-30 минут (в зависимости от физической подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, а также погодных условий).

Количество часов в год – 36.

**Срок реализации Программы** – 2 года.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю 25-30 минут.

**Форма проведения** – групповые занятия.

**Виды занятий по Программе.** Основными формами являются практические занятия, участие в соревновательной и досуговой деятельности.

**Специфика условий реализации Программы**

Продолжительность образовательной деятельности для детей 5-6 лет - 25 мин., 6-7 лет – 30 мин. Предусмотрено постепенное увеличение времени продолжительности занятий, в зависимости от индивидуальных особенностей детей, их физической подготовки, а также от погодных условий. Рекомендуемое количество детей для более эффективного обучения составляет не более 10 человек.

Зачисление учащихся в группы на занятия по обучению ходьбе на лыжах осуществляется на основании следующих документов:

- заявления родителя (законного представителя) о зачислении ребенка в группы по обучению ходьбе на лыжах (лыжной подготовке);

- медицинского заключения (справка от педиатра об отсутствии противопоказания для занятий лыжной подготовкой).

- договора об оказании дополнительных образовательных услуг МАОУ ОШ № 14.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

***Цель:*** создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) средствами лыжной подготовки.

***Задачи:***

***Образовательные:***

- приобретение, накопление и обогащение двигательного опыта детей различной координационной сложности (овладение основными движениями: стойки, передвижение спуски, подъемы на лыжах);

- формирование стойких представлений о зимних видах спорта и овладение элементарными навыками профилактики травматизма.

***Развивающие:***

- целенаправленное развитие специальных двигательных навыков, физических качеств и способностей старших дошкольников в игровых условиях и условиях соревновательного характера;

- обеспечение детям условий и возможностей для реализации собственной индивидуальности в двигательной культуре и спортивной деятельности;

- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления;

***Оздоровительные:***

- способствование правильному формированию и профилактике нарушений опорно-двигательной системы организма детей;

- укрепление мышечного корсета;

- способствование положительной динамике в работе различных систем организма.

***Воспитательные:***

- формирование навыков группового (командного) взаимодействия, развитие его форм посредством подвижных игр с правилами, эстафет и соревнований;

- воспитание нравственно–волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений детей друг с другом и чувства уверенности в себе;

- воспитание самостоятельности и творчества в двигательной деятельности;

- формирование стойкого интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, к правилам ценностям здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании и т.д.).

Содержание Программы направлено на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

## **1.3. Планируемые результаты как ориентиры освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивного направления**

Целевые ориентиры реализации дополнительной образовательной общеразвивающей Программы физкультурно - спортивного направления «Лыжи и я – лучшие друзья», направлены на выявление возможных достижений ребенка по формированию навыков лыжной подготовки (стартового уровня), формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, навыкам безопасного поведения в двигательной деятельности и определяется по трем основным критериям:

* Развитие общих физических и специальных навыков и качеств;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни, гигиенических навыков;
* Правила безопасного поведения.

**Таблица 1**

**Ожидаемые результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| ***дети 5-6лет*** | ***дети 6-7 лет*** |
| уверенно выполняет ступающий, скользящий шаги, повороты на месте на лыжах, подъемы на гору ступающим шагом и «лесенкой», соблюдает правила надевания и переноса лыж под рукой; | уверенно выполняет скользящий шаг, имеет начальные представления о технике передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (с палками), подъемы и спуски с горы в основной и средней стойке; |
| уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения; | проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта; |
|  | результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения;  осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; |
| проявляет необходимый самоконтроль и самооценку; | |
| двигательный опыт ребенка хорошо сформирован (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений); | |
| имеет представления о некоторых видах спорта (в частности о разновидностях лыжного спорта); | |
| в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании; |  |
| С интересом участвует в подвижных играх, имеет навыки самостоятельной организации игровой деятельности | |
| Умеет выполнять комплексы ритмической гимнастики, разминки, упражнения на восстановление, релаксации | |
| применять навыки соревновательной деятельности | |
| творчески использовать приобретенные навыки | |
| **Гигиенические навыки, навыки ЗОЖ** | |
| мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей | имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его |
|  | ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья |
| соблюдает элементарные умения и навыки личной гигиены, содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья | |
| умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения | |
| **Правила поведения, безопасности** | |
| - знает основные правила поведения, соблюдает их | |
| - знает правила переноса лыж, ухода за ними, соблюдает их | |
| - реагирует на замечания инструктора, выполняет его требования | |
| - готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (закрепить лыжные крепления, подняться, обратиться к взрослому за помощью) | |

Успешность усвоения материала по освоению ходьбы на лыжах определяется степенью овладения специальными двигательными навыками.

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректирующие их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса разных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть тонкими специфическими ощущениями для того вида движений, как «чувство снега», «чувство лыж».

## **1.4. Педагогическая диагностика**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуальной общей физической и специальной физической подготовки, с целью оценки эффективности педагогических действий и дальнейшего планирования деятельности по реализации Программы.

Способы проведения мониторинга:

- контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, соответствующие возрастным особенностям;

- участие в соревнованиях на уровне учреждения, города.

Показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, овладение практическими навыками проведения соревнований.

Методика обследования общей физической подготовки (далее - ОФП) основана на показателях оценки физической подготовленности детей в условиях дошкольного образования города Мончегорска, утвержденные Методическим Советом муниципальной методической службы города Мончегорска, а с учетом нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) проводится средствами нормативов контрольных упражнений, применяемых в процессе реализации учебного плана и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Тестирование по ОФП проводится в октябре и в мае, СФП – в марте.

Результаты вносятся в диагностическую карту. На основании данной карты осуществляется анализ развития физических способностей детей дошкольного возраста по навыкам и умениям, анализ уровня общей и подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика по формированию у детей в навыках передвижении на лыжах.

**При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:**

*Высокий уровень* – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

*Средний уровень* – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

*Низкий уровень* – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

## **1.5. Учебный план**

**Ходьба на лыжах** с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного иправильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.

*Программа «Лыжи и я – лучшие друзья» реализуется на протяжении 9 месяцев (сентябрь – май) в 3 этапа.*

**Первый этап (подготовительный)** - начальное обучение – (сентябрь - декабрь). Целью первого этапа является ознакомление с нормами и правилами по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой в спортивном зале, на лыжном стадионе (в осенний и зимний периоды). Развитие общих физических качеств и способностей. Проведение мониторинга детей по уровню физической подготовленности.

Особое внимание в подготовительном этапе уделяется ОФП и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной). Также проводятся упражнения требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание.

**Второй этап** – декабрь-март. Это основной этап – тренировочный. Развитие общих и специальных физических качеств, способностей; изучение техники выполнения движений основных и специальных видов движений. Формирование специальных двигательных навыков, в том числе бучение ребенка правильному стоянию на лыжах, то есть прививание навыка держать стопы параллельно и сохранять одно и то же расстояние между ними при движении. Ознакомление с соревновательной деятельностью.

**Третий этап** – апрель, май. Заключительный этап предусматривает закрепление и совершенствование изученных общих, специальных движений и навыков. Закрепление и совершенствование соревновательной деятельности. Проведение контрольных нормативов (соревнований) и мониторинга усвоения учащимися Программы.

На каждом этапе реализации дополнительной образовательной Программы физкультурно - спортивного направления «Лыжи и я – лучшие друзья» предусмотрено проведение различных физкультурно-оздоровительных и спортивно –массовых мероприятий с участием родителей учащихся, тренеров спортивной школы отделения лыжных гонок и специально приглашенных гостей, для привлечения занимающихся и их семей в активную физическую деятельность, направленную на совершенствование здорового образа жизни, а также для формирования стойкого интереса к занятиям спортом и популяризации лыжного спорта - в частности.

**Таблица 2**

**Структура учебного плана (на один учебный год):**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Количество занятий** | | | |
| **5-6 лет** | | **6-7 лет** | |
| **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | - | 4 | - |
| 2 | Общая физическая подготовка | - | 14 | - | 14 |
| 3 | Специальная физическая подготовка, техника передвижения на лыжах | - | 14 | - | 14 |
| 4 | Соревновательная деятельность | - | 4 | - | 4 |
|  | **Всего часов** | **36** | | **36** | |

**Таблица 3**

**Распределение времени организации занятий на учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Количество занятий** | | | **Количество часов** | | |
| **в неделю** | **в месяц** | **в год** | **в неделю** | **в месяц** | **в год** |
| **5-6 лет** | 1 | 4 | 36 | 25 мин. | 4 часа | 24 часа |
| **6-7 лет** | 1 | 4 | 36 | 30 мин. | 4 часа | 24 часа |

***1.Теоретическая подготовка*** детей направлена на усвоение норм и правил по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой в спортивном зале, на лыжном стадионе (в осенний и зимний периоды). А также, на общее ознакомление с лыжными видами спорта (в том числе с Олимпийскими), выдающимися спортсменами в этих дисциплинах, с Международным Олимпийским движением.

***2. Общая физическая подготовка (ОФП).*** В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные, спортивные игры и эстафеты.

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, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); отжимания из упора лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

Упражнения на группировку тела при падении и перекаты из различных положений.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м; прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега; подвижные игры.

***3. Специальная физическая подготовка (СФП).*** Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Игровые упражнения, подвижные игры, малоподвижные игры, эстафеты.

***4. 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 двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «упором». Обучение поворотам на месте и в движении.

***5. Контрольные упражнения и соревнования.*** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле (осень, весна); участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 30 -1000 м, в годичном цикле.

## **1.6. Содержание учебного плана**

**Первый год обучения**

**Раздел I Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1. Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство педагога с учащимися. Знакомство с лыжным спортом, его видами, выдающимися спортсменами.

**Практика**. Игры на знакомство. Подбор инвентаря. Экскурсия по учреждению, спортивному стадиону.

**1.2. «Лыжи – это серьезно»**

**Теория.** Знакомство с видами лыжного спорта, в том числе Олимпийских видов.

Практика. Просмотр презентаций, видеороликов. Игра «Вопрос-ответ».

**1.3. «Правила безопасности на занятиях»**

**Теория.** Знакомство с правилами безопасного поведения при занятиях в спортивном зале, на лыжне. Показ презентации правилах поведения, видеоролика о правильной переноске лыж к местам занятий, как правильно за ними ухаживать.

**Практика.** Игра – беседа по правилам. Игры на закрепление правильной переноски лыж. Организационные перестроения.

**1.4. «Правила безопасности при проведении соревнований»**

**Теория.** Познакомить с правилами безопасности при проведении соревнований. Сформировать представление о деятельности судей на соревнованиях.

**Практика.** Просмотр видеороликов о соревнованиях, Олимпийских играх. Игра – беседа по материалу.

**Раздел II Общая физическая подготовка**

**Сентябрь**

**2.1. ОФП на улице**

**Теория.** Закрепить правила поведения на стадионе, напомнить технику выполнения оздоровительного бега.

**Практика.** Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Ходьба с удержанием равновесия. Бег со средней скоростью (100м); прыжки на двух ногах через препятствия; медленный бег 1.5 мин. Подвижные игры «Горелки», «Летает-не летает».

**2.2. ОФП на улице**

**Теория.** Напомнить технику выполнения упражнений с мячом.

**Практика.** Ходьба с выполнением заданий. Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Упражнения с мячами. Подвижные игры «Паук и муха», «Затейники».

**2.3. ОФП на улице**

**Теория.** Познакомить с правилами игры в городки.

**Практика.** Бег интервальный. ОРУ без предметов под музыку. Прыжки с разбега в яму, ходьба с удержанием равновесия. Подвижные игры «Городки».

**Октябрь**

**2.4.ОФП на улице**

**Теория.** Напомнить детям технику выполнения контрольного упражнения по общей физической подготовке – бег с высокого старта 30 метров.

**Практика.** Ритмическая разминка «Делайте зарядку». Выполнение контрольного упражнения. Бег в медленном темпе 1 мин. Подвижная игра «Ловишка с мячом». Игровые упражнения на профилактику нарушений осанки «Крабики».

**2.5**. **ОФП в спортивном зале.**

**Теория.** Напомнить детям технику выполнения контрольного упражнения по общей физической подготовке – прыжок в длину.

**Практика.** Ритмическая разминка «Делайте зарядку». Выполнение контрольного упражнения. Подвижная игра «Ты играй, а число не забывай». Игровые упражнения на профилактику нарушений осанки «Волшебные мешочки», стретчинг.

**2.6. ОФП в спортивном зале.**

**Теория.** Напомнить детям технику выполнения контрольного упражнения по общей физической подготовке – челночный бег.

**Практика.** Ритмическая разминка «Делайте зарядку». Выполнение контрольного упражнения. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Игровые упражнения на профилактику плоскостопия «Прокати стопой», стретчинг.

**2.7.ОФП в спортивном зале.**

**Теория.** Познакомить детей с техникой выполнения контрольного упражнения по общей физической подготовке – подъем туловища из положения лежа в положение сед, локти к коленям.

**Практика.** Ритмическая разминка «Делайте зарядку». Выполнение контрольных упражнений. Веселые эстафеты. Ходьба с выполнением заданий, с упражнениями на профилактику плоскостопия.

**Ноябрь**

**2.8. ОФП в спортивном зале.**

**Теория.** Познакомить с правилами игры в мини футбол.

**Практика.** Медленный бег с ускорением 2 мин. ОРУ под музыку. Подводящие упражнения с футбольным мячом, в парах, подгруппами. Подвижная игра «Веселый футбол».

**2.9. ОФП в спортивном зале.**

**Теория.** Напомнить правила игры в мини футбол.

**Практика.** Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в движении. Упражнения с футбольным мячом. Подвижная игра «Мини футбол».

**2.10. ОФП в спортивном зале**

**Теория.** Напомнить технику выполнения прыжков через скакалку.

**Практика.** Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Подводящие упражнения к прыжкам через скакалку. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Невод», «Веселая скакалка».

**Май**

**2.11. ОФП в спортивном зале**

**Теория.** Познакомить с техникой выполнения отжиманий из упора лежа, виса на перекладине.

**Практика.** Интервальный бег. ОРУ в движении. Подводящие упражнения к отжиманиям, к висам. Висы, отжимания. Подвижная игра «Мотороллеры» (с баскетбольным мячом).

**2.12. ОФП на стадионе**

**Теория.** Познакомить с техникой выполнения бега с низкого старта.

**Практика.** Ходьба и бег с выполнением заданий. Суставная разминка. Бег парами; метание мячей в цель. Подвижная игра «Садовник и цветы».

**2.13. ОФП на стадионе**

**Теория.** Напомнить технику выполнения прыжков в длину с разбега.

**Практика.** Интервальный бег. ОРУ с мешочками. Метание, прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Мы веселые ребята».

**2.14. Игровое занятие на стадионе**

**Теория.** Напомнить правила безопасности при проведении эстафет.

**Практика.** Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ под музыку. Эстафеты. Подвижная игра «Мыльные пузыри».

**Раздел III Специальная физическая подготовка, обучение технике передвижения на лыжах**

**3.1. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Познакомить с правилами профилактики травматизма и обморожения на лыжне.

**Практика.** Учить детей очищать лыжи от снега, правильно переносить их. Развивать статическое равновесие, «чувство лыж», «чувство снега». Ходьба ступающим и скользящим шагом. ОРУ на лыжах. Игровые упражнения «Разгладим снег» «Цапля». Подвижная игра на лыжах «Поменяй флажки». Спокойная ходьба без лыж.

**3.2. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Закрепить правила профилактики обморожений во время занятий на лыжне.

**Практика.** Подъем «лесенкой». Ходьба ступающим и скользящим шагом. Развивать равновесие. ОРУ на лыжах. Игровые упражнения «Цапля», «Пружинки», «Веер». Подвижная игра на лыжах «У кого меньше шагов». Спокойная ходьба без лыж.

**3.3. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория.** Закрепить правила профилактики травматизма во время занятий на лыжне.

**Практика.** Повороты переступанием, обходя конусы. Развивать «чувство лыж», равновесие. ОРУ на лыжах. Игровые упражнения «Пружинки», «Солнышко». Подвижная игра без лыж «Пришла снежная зима». Малоподвижная игра «Быстрее в шеренгу».

**3.4. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория.** Ритмическая разминка «Потолок ледяной». Напомнить правила выполнение заданий по командам.

**Практика.** Ходьба ступающим, скользящим шагом, повороты переступанием в игровой деятельности. Развивать быстроту, ловкость, произвольность внимания, чувство ритма, координацию движений. Игровые упражнения: 1.«На одной лыже»; 2. «Будь внимателен»; 3. «Обойди препятствия»; 4. «Кто быстрее?» (повороты на месте). Подвижная игра без лыж «Ловля оленей». Малоподвижная игра «А мороз ударит так…»

**3.5. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория.** Познакомить с техникой выполнения спуска с горки в высокой стойке, подъема «Лесенкой».

**Практика.** Ходьба скользящим шагом. Спуск с невысокой горки в высокой стойке и подъему «Лесенкой». ОРУ на лыжах. Игровые упражнения «Снежинки», «Цапля», «Едем на лыжах», «Под воротиками». Подвижная игра на лыжах «Чья колонна быстрее…?». Ходьба со сменой положения рук.

**3.6. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория.** Познакомить с правильной техникой перекрестного движения рук и ног при ходьбе на лыжах.

**Практика.** Скольжение по учебной лыжне (30м) с работой рук и ног перекрестно, ходьба под «воротиками», спуск со склона в высокой стойке. ОРУ на лыжах. Игровые упражнения «Гномы-великаны», «Стоп-упор». Подвижная игра без лыж «Добеги до..». Ходьба с выполнением заданий.

**3.7. Развлечение «Проделки клоуна Злюки», стадион.**

**Практика.** Ритмическая разминка «Кабы не было зимы». Игровые упражнения «Веселая лыжня», «Кто быстрее. Кто меньше?», «Скатись-подними». Подвижная игра без лыж «Ловишки–перебежки». Ходьба с выполнением заданий под музыкальное сопровождение.

**3.8. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория.** Познакомить с техникой выполнения поворота на месте, не отрывая носков лыж.

**Практика.** Повороты вокруг себя на месте. Ходьба скользящим шагом. Спук с горки в высокой стойке с приседаниями. Игровые упражнения «Лыжи-лыжник», «Веер», «Проедь ,не задень». Подвижная игра на лыжах «Ловкие пары». Ходьба на лыжах в спокойном темпе. Упражнения на расслабление.

**3.9. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Познакомить с техникой спуска с горки в средней стойке.

**Практика.** Ходьба скользящим шагом с перекрестной работой рук и ног с флажками по учебной лыжне (50м), под воротцами из палок. Спуск с горки в средней стойке. Ходьба по лыжне с метанием снежка в горизонтальную цель. Игровые упражнения «Кто дольше простоит?», «На одной лыже». Подвижная игра без лыж «Мяч от себя». Медленный бег без лыж.

**3.10. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Познакомить с правилами биатлона, выдающимися спортсменами.

**Практика.** Разминочная ходьба по лыжне 30 метров. ОРУ на лыжах. Игровые упражнения «Полоса препятствий», «Попади в цель», «Биатлон». Малоподвижная игра без лыж «Ледяные фигуры».

**3.11. Спортивно-патриотическая игра «Зарница», территория детского сада.**

**Теория.** Познакомить детей с военными профессиями, с правилами проведения игры.

**Практика.** Сдача рапорта «Главнокомандующему», получение карты с заданиями. Ритмическая разминка «Граница». Игровые упражнения «Проползи не задень», «Командные лыжи», «Подними гирю», «Сбей танк», «60 секунд», «Полоса препятствий». Дидактическая игра «Собери документ». Подведение итогов. Награждение.

**3.12. Развлечение «Весеннее пробуждение», на стадионе.**

**Теория**. Напомнить детям о признаках весны.

**Практика.** Игра – беседа «Весна-красна». Закличка «Веснянка». Игровые упражнения «Научим Мишку: ходить на лыжах, спускаться с горки, объезжать препятствия». Эстафеты: «Подними снежок», «Проедь под воротиками», «Попади в снеговика». Подвижная игра без лыж «Салки». Ритмический танец «Чики-рики».

**3.13. Мониторинг СФП на стадионе.**

**Теория.** Напомнить технику выполнения контрольных упражнений.

**Практика.** ОРУ без лыж. Игровые упражнения «Цапля», «Медведи», «Волки», «Проедь, не задень», «Фигурист» (на длительность скользящего шага). Подвижная игра без лыж «Затейники». Малоподвижная игра «Ледяные фигуры».

**3.14. Мониторинг СФП на стадионе.**

**Теория.** Напомнить технику выполнения контрольных упражнений.

**Практика.** ОРУ без лыж. Игровые упражнения «Поворотики», «Ловкие лыжники» (спуски с горки, торможение упором, подъемы лесенкой). Подвижная игра без лыж «Снеговик–ловишка». Ходьба с выполнением заданий.

**Раздел IV Соревновательная деятельность**

**4.1. «Лыжня зовет» соревнования (личный зачет).**

**Теория**. Познакомить с правилами и ходом проведения соревнования; представить судей. Подведение итогов соревнований.

**Практика.** Ритмическая гимнастика под музыку. Прохождение дистанции 30 метров любым удобным способом без палок на время. Подвижные и малоподвижные игры с привлечением героев. Награждение участников.

**4.2. Спортивный праздник закрытия сезона «Лыжи и я – лучшие друзья»**

**Теория.** Повторить правила поведения при проведении эстафет. Представление команд, девизов. Подведение итогов.

**Практика**. Ритмическая разминка «Двигайся, замри». Выполнение конкурсных заданий. Подвижные и малоподвижные игры. Награждение команд.

**4.3. Соревнования по ОФП (спортивный зал - мониторинг)**

**Теория.** Познакомить с программой соревнований, правилами проведения мероприятия. Напомнить технику выполнения контрольных заданий.

**Практика.** Ритмическая разминка «Гимнастика». Выполнение соревновательных дисциплин. Музыкальные подвижные игры.

**4.4. Соревнования по ОФП (спортивный зал - мониторинг)**

**Теория**. Напомнить технику выполнения контрольных заданий. Подведение итогов.

**Практика**. Ритмическая разминка «Гимнастика». Выполнение соревновательных дисциплин. Музыкальные подвижные игры. Награждение участников.

**Второй год обучения**

**Раздел I Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1. Вводное занятие.**

**Теория**. Встреча педагога с учащимися. Продолжить знакомство с лыжным спортом, его видами, выдающимися спортсменами.

**Практика.** Подвижные и интерактивные игры на закрепление зимних видов спорта, спортивного инвентаря Подбор инвентаря.

**1.2. «Лыжи – это серьезно»**

**Теория.** Знакомство с видами лыжного спорта, в том числе Олимпийских видов.

Практика. Просмотр презентаций, видеороликов. Игра «Вопрос-ответ».

**1.3. «Спорт – основа ЗОЖ»**

**Теория.** Закрепление правил безопасного поведения при занятиях в спортивном зале, на лыжне. Систематизация знаний детей о спорте, как о важном составляющем элементе здорового образа жизни.

**Практика.** Игра – беседа об основных элементах ЗОЖ. Игры на закрепление правильной переноски лыж. Организационные перестроения.

**1.4. «Правила безопасности при проведении соревнований»**

**Теория.** Познакомить с правилами безопасности при проведении соревнований. Сформировать представление о деятельности судей на соревнованиях.

**Практика.** Встреча с судьями и тренерами спортивной школы по лыжным гонкам. Игра – беседа по материалу.

**Раздел II Общая физическая подготовка**

**Сентябрь**

**2.1. ОФП на улице**

**Теория.** Закрепить правила поведения на стадионе, напомнить технику выполнения оздоровительного бега.

**Практика.** Оздоровительный бег. ОРУ без предметов. Ходьба с удержанием равновесия. Бег со средней скоростью (150м); прыжки на двух ногах через препятствия; медленный бег 2 мин. Подвижные игры «Ловишка с мячом», «Летает-не летает».

**2.2. ОФП на улице**

**Теория.** Напомнить технику выполнения упражнений с мячом.

**Практика.** Ходьба с выполнением заданий. Медленный бег 2 мин. ОРУ с мячами. Упражнения с мячами. Подвижные игры «Дружные ребята», «Затейники».

**2.3. ОФП на улице**

**Теория.** Напомнить правила игры в городки.

**Практика.** Бег интервальный. ОРУ без предметов под музыку. Прыжки с разбега в яму, ходьба с удержанием равновесия. Подвижные игры «Городки».

**Октябрь**

**2.4. ОФП на улице.**

**Теория.** Напомнить детям технику выполнения контрольного упражнения по общей физической подготовке – бег с высокого старта 30 метров.

**Практика.** Ритмическая разминка «Делайте зарядку». Выполнение контрольного упражнения. Оздоровительный бег (до 1.5 мин). Подвижная игра «Городки». Игровые упражнения на профилактику нарушений осанки «Крабики».

**2.5.ОФП в спортивном зале.**

**Теория.** Напомнить детям технику выполнения контрольного упражнения по общей физической подготовке – прыжок в длину. Познакомить детей с техникой выполнения группировки при падении на лыжах.

**Практика.** Разминка, ОРУ с гантельками. Выполнение контрольного упражнения. Выполнение группировок. Подвижная игра «Вышибалы». Игровые упражнения на профилактику нарушений осанки «Веселые мешочки», стретчинг.

**2.6**. **ОФП в спортивном зале.**

**Теория.** Напомнить детям технику выполнения контрольного упражнения по общей физической подготовке – челночный бег.

**Практика.** Разминка, ОРУ в движении. Игровые упражнения на прыжки в высоту, на развитие равновесия. Выполнение контрольного упражнения. Подвижная игра «Моторы». Игровые упражнения на профилактику плоскостопия «Прокати стопой», стретчинг.

**2.7. ОФП в спортивном зале.**

**Теория.** Познакомить с техникой выполнения контрольного упражнения по общей физической подготовке – сгибание, разгибание рук, в упоре лежа; напомнить технику выполнения - подъем туловища из положения, лежа в положение сед, локти к коленям.

**Практика.** Разминка, ОРУ с медболами. Бег с ускорениями. Выполнение контрольных упражнений. Эстафеты. Игровые упражнения на профилактику плоскостопия «Прокати стопой», стретчинг.

**Ноябрь**

**2.8. ОФП в спортивном зале.**

**Теория.** Напомнить правила игры в мини футбол.

**Практика.** Медленный бег с ускорением 2 мин. ОРУ под музыку. Подводящие упражнения с футбольным мячом, в парах, подгруппами. Подвижная игра «Веселый футбол».

**2.9. ОФП в спортивном зале.**

**Теория.** Познакомить с действиями судьи при игре в мини футбол.

**Практика.** Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ в движении. Упражнения с футбольным мячом. Подвижная игра «Мини футбол».

**2.10. ОФП в спортивном зале**

**Теория.** Напомнить технику выполнения прыжков через скакалку.

**Практика.** Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Подводящие упражнения к прыжкам через скакалку. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры эстафеты со скакалкой.

**Май**

**2.11. ОФП в спортивном зале**

**Теория.** Напомнить технику выполнения отжиманий из упора лежа, виса на перекладине.

**Практика.** Интервальный бег. ОРУ в движении. Подводящие упражнения к отжиманиям, к висам. Висы, отжимания. Подвижная игра «Мотороллеры» (с баскетбольным мячом).

**2.12. ОФП на стадионе**

**Теория.** Напомнить технику выполнения бега с низкого старта.

**Практика.** Ходьба и бег с выполнением заданий. Суставная разминка. Бег парами; метание мячей в цель. Подвижная игра «Садовник и цветы».

**2.13. ОФП на стадионе**

**Теория.** Напомнить технику выполнения прыжков в длину с разбега.

**Практика.** Интервальный бег. ОРУ с мешочками. Метание, прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Мы веселые ребята».

**2.14. Игровое занятие на стадионе**

**Теория.** Напомнить правила безопасности при проведении эстафет.

**Практика.** Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ под музыку. Эстафеты. Подвижная игра «Мыльные пузыри».

**Раздел III Специальная физическая подготовка, обучение технике передвижения на лыжах**

**3.1. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Повторить правила правильного переноса лыж к местам занятий.

**Практика**. ОРУ на лыжах. Развитие статического равновесия, «чувство лыж», «чувство снега». Ходьба скользящим шагом. Игровые упражнения «Цапля», «Разгладим снег», «Лыжи, лыжник». Подвижная игра на лыжах «По извилистой дорожке». Ходьба без лыж, упражнения на растяжку. Закрепление навыка очистки лыж от снега.

**3.2. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Повторить правила профилактики обморожений на лыжных занятиях.

**Практика.** ОРУ на лыжах. Подъем на горку «полуелочкой». Ходьба скользящим шагом, спуск со склона в основной стойке. Игровые упражнения «Цапля», «Пружинки», «Ножницы на лыжах». Подвижная игра на лыжах «У кого меньше шагов». Ходьба без лыж с выполнением заданий.

**3.3. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Повторить правила профилактики травматизма на лыжных занятиях.

**Практика**. ОРУ на лыжах. Повороты переступанием на месте (180˚, 360˚). Упражнения на развитие статического, динамического равновесия. Игровые упражнения «Пружинки с махом», «Медведь», «Восьмерка». Свободное катание на лыжах. Подвижная игра без лыж «Пришла снежная зима». Малоподвижная игра «Кто быстрее?» (повороты).

**3.4. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Повторить правила выполнения эстафет.

**Практика**. Ритмическая разминка «Потолок ледяной». Ходьба скользящим, ступающим шагом. Задание на развитие быстроты, ловкости, произвольности внимания, чувства ритма, координации движений. Игровые упражнения «Полоса препятствий (3-4 задания); «На одной лыже»; «Будь внимателен»; «Ловкая пара». Подвижная игра без лыж «Ловля оленей». Малоподвижная игра «Мороз».

**3.5. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Познакомить с техникой выполнения подъема на горку «полуелочкой», ходьбой на лыжах с палками.

**Практика**. ОРУ без лыж. Ходьба скользящим шагом с имитацией работы рук с палками, с поворотами переступанием; спуск со склона пружинками. Игровые упражнения «Медведи», «Проедь под воротцами», «Пройди по следу». Подвижная игра на лыжах «Тише едешь, дальше будешь – стоп!». Упражнения на растяжку.

**3.6. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Познакомить с техникой выполнения подъема на горку «Елочкой»; спуска в низкой стойке.

**Практика**. ОРУ на лыжах. Ходьба с поворотами переступанием между фишками; спуск с горки в низкой стойке, Ходьба скользящим шагом с имитацией палок. Игровые упражнения «Кто быстрее до флажка и обратно?», «Быстрее, медленнее». Малоподвижная игра «Лжи, лыжник, прыжок».

**3.7. Развлечение «Проделки клоуна Злюки», стадион.**

**Практика**. Ритмическая разминка «Кабы не было зимы». Игровые упражнения «Веселая лыжня», «Кто быстрее. Кто меньше?», «Скатись-подними». Подвижная игра без лыж «Ловишки–перебежки». Ходьба с выполнением заданий под музыкальное сопровождение.

**3.8. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Познакомить с правилами биатлона, выдающимися спортсменами этого вида спорта.

**Практика.** Разминочная ходьба по лыжне 50 метров. ОРУ на лыжах. Игровые упражнения «Поворотики» (180˚, 360˚) «Полоса препятствий», «Попади в цель», «Биатлон». Малоподвижная игра без лыж «Ледяные фигуры».

**3.9. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Познакомить с правилами безопасности при ходьбе на лыжах с лыжными палками, правильным переносом палок к местам занятий.

**Практика**. ОРУ без лыж с лыжными палками. Ходьба с лыжными палками без лыж. Ходьба скользящим шагом «Перевалочка»; свободное катание. Подвижная игра на лыжах «Снежная королева». Ходьба без лыж с выполнением заданий.

**3.10. Практическое занятие на стадионе.**

**Теория**. Закрепить правила безопасности при ходьбе на лыжах с палками. Познакомить со способами торможения «упором», «плугом».

**Практика.** Ходьба на лыжах с палками 50 метров. Подъем на горку «Елочкой», спуски с торможениями «упором», «плугом». Игровые упражнения «Спуск под воротцами», «Пронеси мешочек» (на профилактику нарушений осанки). Подвижная игра без лыж «Снеговик-ловишка». Упражнения на расслабление мышц.

**3.11. Спортивно-патриотическая игра «Зарница», территория детского сада.**

**Теория**. Познакомить детей с военными профессиями, с правилами проведения игры.

**Практика**. Сдача рапорта «Главнокомандующему», получение карты с заданиями. Ритмическая разминка «Граница». Игровые упражнения «Проползи не задень», «Командные лыжи», «Подними гирю», «Сбей танк», «60 секунд», «Полоса препятствий». Дидактическая игра «Собери документ». Подведение итогов. Награждение.

**3.12. Развлечение «Весеннее пробуждение», на стадионе.**

**Теория.** Напомнить детям о признаках весны.

**Практика**. Игра – беседа «Весна-красна». Закличка «Веснянка». Игровые упражнения «Научим Мишку: ходить на лыжах, спускаться с горки, объезжать препятствия». Эстафеты: «Подними снежок», «Проедь под воротиками», «Попади в снеговика». Подвижная игра без лыж «Салки». Ритмический танец «Чики-рики».

**3.13. Мониторинг на стадионе.**

**Теория**. Напомнить технику выполнения контрольных упражнений.

**Практика.** ОРУ на лыжах. Игровые упражнения «Цапля», «Гармошка», «Лыжный самокат», «Поворотики», «Прыгуны». Свободное катание. Подвижная игра без лыж «Филлин и пташки». Малоподвижная игра «Кто так кричит?».

**3.14. Мониторинг на стадионе.**

**Теория**. Напомнить технику выполнения контрольных упражнений.

**Практика.** ОРУ на лыжах. Игровые упражнения «Кто быстрее поднимется (елочка, полуелочка, с палками, без палок), «Воротики», «Ловкие лыжники» (спуски в разных стойках, торможения упором, плугом). Подвижная игра без лыж «Хитрая лиса». Ходьба с выполнение заданий.

**Раздел IV Соревновательная деятельность**

**4.1. Соревнование на лыжном стадионе (личный зачет).**

**Теория**. Познакомить с правилами и ходом проведения соревнования; представить судей. Подведение итогов соревнований.

**Практика**. Ритмическая гимнастика под музыку. Прохождение дистанции 1000 метров любым удобным способом без палок на время. Подвижные и малоподвижные игры с привлечением героев. Награждение участников.

**4.2. Спортивный праздник закрытия сезона «Лыжи и я – лучшие друзья»**

**Теория**. Повторить правила поведения при проведении эстафет. Представление команд, девизов. Подведение итогов.

**Практика**. Ритмическая разминка «Двигайся, замри». Выполнение конкурсных заданий. Подвижные и малоподвижные игры. Награждение команд.

**4.3. Соревнования по ОФП (спортивный зал - мониторинг)**

**Теория**. Познакомить с программой соревнований, правилами проведения мероприятия. Напомнить технику выполнения контрольных заданий.

**Практика**. Ритмическая разминка «Гимнастика». Выполнение соревновательных дисциплин. Музыкальные подвижные игры.

**4.4. Соревнования по ОФП (спортивный зал - мониторинг)**

**Теория**. Напомнить технику выполнения контрольных заданий. Подведение итогов.

**Практика**. Ритмическая разминка «Гимнастика». Выполнение соревновательных дисциплин. Музыкальные подвижные игры. Награждение участников.

# **II КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

## **2.1. Материально-техническое обеспечение**

***Создание мотивирующей среды***

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов на территории учреждения создана лыжная база с современным инвентарем и оборудованием, организованы следующие условия:

- спортивный зал со специализированным покрытием (с возможностью проведения занятий на лыжах);

- лыжный стадион (с учебной лыжней, площадки для проведения разминки, основной части занятия, небольшие учебные склоны);

- раздевалка, инвентарная, место для обработки лыжного инвентаря;

- лыжи, лыжные палки, ботинки (для детей и взрослых);

- необходимый спортивный инвентарь и оборудование для содержания и ухода за ним, а также необходимые технические средства для содержания лыжного стадиона и местом проведения занятий;

- приобретены надувные аттракционы и сопутствующее оборудование для проведения физкультурно-спортивных праздников и соревнований, оздоровительных мероприятий выходного дня и других видов рекреативно-активной деятельности для учащихся и их семей.

Все помещения лыжной базы, стадион оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от занятий лыжной подготовкой, желание заниматься физической культурой, спортом.

Укомплектованность вспомогательным оборудованием: в наличии имеются все необходимые предметы и приспособления для начальной лыжной подготовки детей старшего дошкольного возраста:

- инвентарь для подготовки детей в «сухой» период и на этапе начальной подготовки, способствующие формированию основных физических качеств детей и подготовки их организма к специальной нагрузке;

- необходимое оборудование для проведения занятий по лыжной подготовке, как на стадионе, так и в зале в случае неблагоприятных погодных условий;

- разнообразные атрибуты, оборудование для проведения игровой и соревновательной деятельности детей;

- а также современное техническое обеспечение – аудиосистема, технологии ИКТ.

**Таблица 5**

**Материально-техническое обеспечение Программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Помещения/площадка** | **Содержание** | **Предполагаемые цели** |
| 1. | Раздевальная | Скамья -4 шт.  Огнетушитель-1 шт.  Настенный крючок для одежды-5 шт.  Лыжные стойки – 3шт.  Стелажидля хранения лыжных ботинок – 4 шт. | -формирование навыков опрятности;  - обучение основам самообслуживания;  - хранение индивидуально подобранных каждому занимающемуся ребенку лыж и лыжных ботинок |
| 2. | Инвентарная | ***Оборудование для технического обслуживания лыжного инвентаря, стадиона:***  Тиски TokoSkiViseNordicдля бег.лыж - 1 шт.  Скребок SwixT0824D из оргстекла 4мм – 10 шт.  Смывка Swix 1000мл (I67C)- 2 шт.  Фиберлен Swix T0151 рулон 20м – 10 шт.  Жидкаямазь Swix Violet Liquid держания 0C to -3C аэроз (V50LC) – 3 шт.  Мазь Swix V40LC Blue Extra Liquid -2C to -15C держания (аэрозоль) 70мл – 3 шт.  Утюг Swix T77 Economy смазочный 220 volt (T77220) – 1шт.  Парафин Swix LF12X-6 Combi 54г - 6 шт.  Эмульсия Swix N3NС Easy glide длялыжснасечкойжидкая – 8 шт.  Щетка Swix T0166B комбинированная F4 – 10 шт.  Пробка Zet для лыжной смазки – 10 шт.  Стол Consumer для обработки лыж, 120x30cm (T0075W) -1 шт.  Резак для лыжни STORM (МР0193) – 1 шт.  ***Лыжный инвентарь:***  Лыжи беговые STC 110см,120см,130см,140см степ 19/20 (120) – 10 пар  Лыжи беговые STC 110см,120см,130см,140см степ 19/20 (130) – 10 пар  Лыжи беговые STC 110см,120см,130см,140см степ 19/20 (140)- 10 пар  Лыжи беговые STC 150,160,170,175см степ 19/20 (150) – 10 пар  Ботинки лыжные SpineBaby 101 синт.(NNN)(29-30)- 10 пар Ботинки лыжные SpineBaby 101 синт.(NNN)(30-31)- 10пар Ботинки лыжные SpineBaby 101 синт.(NNN)(31-32) – 10 пар  Ботинки лыжные SpineBaby 101 синт.(NNN) (32-33)- 10 пар  Ботинки лыжные SpineBaby 101 синт.(NNN)(33-34) – 10 пар  Крепление лыжное Spine NNN SnowmaticJuonior полуавтомат (Россия) 19/20 - 40 шт.  Палки лыжные беговые STC 80,85,90,95см 19/20 (85)- 5 шт  Палки лыжные беговые STC 80,85,90,95см 19/20 (90) 5 шт  Палки лыжные беговые STC 80,85,90,95см 19/20 (95)5 шт  Палки лыжные беговые STC 100,105,110,115 см 19/20 5 шт  Лыжи беговые STC 180см,185см,190см,195см,200см,205см степ 19/20 (180)- 5 шт.  Лыжи беговые STC 180см,185см,190см,195см,200см,205см степ 19/20 (190) – 5 пар  Ботинки лыжные SpineSmart 357 (NNN) (37) – 2 пары  Ботинки лыжные SpineSmart 357 (NNN) (38) – 3 пар  Ботинки лыжные SpineSmart 357 (NNN) (42) – 2 пары  Ботинки лыжные SpineSmart 357 (NNN) p(43) – 3 пар  Крепление лыжное TisaStep-In JR (L57714) 17/18 – 10 шт  Палки лыжные беговые STC 20/21 (140) -5 пар  Палки лыжные беговые STC (150) - 5 пар  ***Атрибутика, инвентарь, оборудование, наградной материал для проведения спортивно-массовых мероприятий:***  Грамоты – 300 шт.  Медали – 50 шт.  Кубки – 10 шт.  Флажная лента Триколор Хвостик 18х18см. с расстоянием 5 см (40 пог.м) – 1шт.  Флажная лента Разноцветная Хвостик 18х18 см с расстоянием 5 см (50м) – 1шт.  Номер FAN на резинке – 50 шт.  Манишка FAN односторонняя (М-401) – 10 шт.  Пьедестал награждения (1,2,3 места) IMP-A84 – 1 шт.  ***Надувные аттракционы:***  «Гусеница» - 2 шт.  «Ласты» - 2 пары  Гигантский мяч – 2 шт  Гигантская гиря – 2 шт  Сноутюб – 2 шт.  «Торпеда» - 2 шт  «Командные лыжи» - 2 шт.  ***Тренажеры:***  Мини твистер - 1 шт.  Гребной тренажер - 1 шт.  Степпер - 1 шт.  Велотренажер мувфан - 1 шт.  Велотренажер до 100 кг. - 1 шт.  Подставка под штангу - 1 шт.  Беговая дорожка - 1шт.  ***Инвентарь, оборудование, атрибутика для занятий:***  "Островки" - 10 шт.  "Тубусы" для профилактики плоскостопия - 46 шт.  Бадбинтон - 1 пара.  Булава - 28 шт.  Гимнастические ленты - 40 шт.  Городки - 2 набора.  Дуги железные - 20 шт.  Канат подвесной - 1 шт.  Канат толстый - 1 шт.  Канат тонкий - 1 шт.  Кегли - 40 шт.  Кирпичики пласмассовые - 8 шт.  Клюшки - 17 шт.  Коврики гимнастические - 10 шт.  Кольцеброс - 5 шт.  Корзина для игрушек - 2 шт.  Массажный коврик "Камни" - 3 шт.  Массажный коврик "Пазл" - 20 шт.  Массажный коврик "палочки" - 1 шт.  Мат большой - 2 шт.  Мат маленький 1 - шт.  Маты средний - 1 шт.  Мешки для соревнований, прыжков - 2 шт.  Модуль горка - 1 шт.  Мяч волейбольный - 1 шт.  Мяч массажный "Ежик" - 10 шт.  Мяч массажный малый - 9 шт.  Мяч резиновый большой - 9 шт.  Мячи пласмассовые средние - 30 шт.  Мячи футбольные большие - 2 шт.  Мячи футбольные малые - 4 шт.  Обруч железный большой - 9 шт.  Ракетки теннисные - 17 шт.  Ребристая доска маленькая - 1 шт.  Сетка волейбольная - 2 шт.  Скакалка длинная - 1 шт.  Стойки деревянные - 2 шт.  Фит бол - 2 шт.  Фишки большие - 23 шт.  Фишки маленьуие - 6 шт.  Флажки для фишек - 6 шт.  Флажки триколор - 60 шт.  Шайба пластмассовая - 14 шт.  Эстафетные палочки мягкие - 4 шт. | - хранение:  \*лыжного инвентаря и оборудования  \*технических средств по обслуживанию лыжного инвентаря  \*физкультурного оборудования  \* спортивного инвентаря  \*тренажеров  \*атрибутики для проведения спортивно-массовых мероприятий  \*инвентаря и оборудования с применением здоровьесберегающих технологий.  - техническое обслуживание лыжного инвентаря |
| 3. | Физкультурный зал | Аудиосистема Sony – 1 шт.  Гантели пласмассовые - 36 шт.  Гимнастические палки - 45 шт.  Кегли большие - 8 шт.  Кольцо баскетбольное -2 шт.  Корзина для игрушек - 1 шт.  Косички, веревочки - 34 шт.  Лестница деревянная - 2 шт.  Лестницы пристенная - 1 шт.  Медицинбол 1кг (1701LW), желтый – 10 шт.  Мешочки для метания 150 гр. - 20 шт.  Мешочки для метания 200 гр. - 20 шт.  Мягкие модули малые - 15 шт.  Мячи баскетбольные малые - 19 шт.  Мячи баскетбольные средние - 20 шт.  Мячи гимнастические - 21 шт.  Мячи набивные - 2 шт.  Мячи резиновые малые - 4 шт.  Мячи резиновые средние - 1 шт.  Обруч пластмассовый большой - 10 шт.  Обруч пластмассовый малый - 27 шт.  Обруч пластмассовый средний - 10 шт.  Полусферы малые - 4 шт.  Полусферы средние - 5 шт.  Ребристая доска - 1 шт.  Скакалка - 25 шт.  Скамья 20 см. - 2 шт.  Скамья 36 см. - 2 шт.  Скамья гимнастическая - 2 шт.  Тоннели игровые - 2 шт.  Фит бол "Ежик" - 3 шт.  Фит бол 3 шт.  Флажки цветные - 56 шт.  Хупп - 3 шт.  Шведская стенка 5 секций - 1 шт.  Щиты - 4 шт.  Эспандеры детские – 5шт.  Ящик для игрушек - 1 шт. | - развитие общих и специальных физических качеств и способностей у детей;  - развитие личностных качеств ребенка (целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе), творческих навыков;  - профилактика и коррекция заболеваний ОДА;  - развитие и совершенствование физиологических функций организма детей;  - создание позитивного эмоционального тонуса;  - приобщение детей, родителей (законных представителей), педагогов к здоровому образу жизни. |
| 5. | Кабинет инструктора по ФК | Магнитофон - 1 шт.  Письменный стол - 1 шт.  Стул большой - 2 шт.  Тумба - 1 шт. | - осуществление качественной подготовки инструктора к рабочему дню;  - разработка планирования, рабочей документации, творческой деятельности. |
| 6. | Спортивный стадион | Баннер – фотозона 1шт  Баннер «Старт» - 1 шт.  Баннер «Финиш» - 1 шт  Баннер «Спортик» - 1 шт.  Баннер «Зарница» - 1 шт. | - индивидуальная, групповая, подгрупповая работа по лыжной подготовке;  - развитие и совершенствование основных и специальных физических качеств, навыков;  - проведение соревновательной и досуговой деятельности. |
| 7. | Спортивная площадка | Волейбольная сетка со стойками - 1 шт.  Игровой комплекс - 1 шт.  Ворота без сетки - 2 шт.  Прыжковая яма - 1 шт.  Комплекс для развития равновесия "Гусеничка"  Спортивный комплекс «Жирафик» - баскетбольное кольцо, лестница – 1 шт. | - развитие физических качеств и способностей у детей;  - развитие личностных качеств ребенка;  - профилактика и коррекция заболеваний ОДА;  - развитие и совершенствование физиологических функций организма детей;  - создание позитивного эмоционального тонуса;  - закаливание организма. |

## **2.2. Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы включает:

**1.Методы обучения -**

***словесные*** - объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, инструкции;

***наглядные -*** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ движений с помощью наглядных пособий (схем, плакатов), видеороликов;

***практические -*** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений;

***игровые -*** подразумевают выполнение различных упражнений в игровой форме, являются самыми оптимальными для данной возрастной категории детей;

***соревновательные* –** участие в непосредственно соревновательной деятельности;

**и воспитания**, включающие в себя применение методов упражнения, убеждения, поощрения, стимулирования и мотивации.

**Таблица 6**

**Методы обучения в физическом воспитании**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неспецифические** | | **Специфические** | | | | | | |
| **Слухового восприятия** | **Зрительного восприятия** | ***Двигательного восприятия*** | | | | | | |
| ***Строго регламентированного упражнения*** | | | | | ***Частично регламентированного упражнения*** | |
| Обучение двигательным действиям | | Развитие двигательных способностей | | | Игровой метод | Соревновательный метод |
| в целом | по частям | равномерный | переменный | повторный |

**2. Формы организации учебного занятия:**

- беседы, встречи с тренерами спортивной школы;

- игры, эстафеты;

- тренировочные (практические) занятия;

- физкультурные развлечения, праздники (в том числе совместно с родителями и семьями воспитанников);

- экопрогулки;

- соревнования;

- экскурсии в спортивную школу.

Данные формы организации учебного занятия, применяемые в программе, имеют различную направленность:

теоретическая - предполагает рассказ о влиянии лыжного спорта на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности; о видах спорта; правилах поведения, безопасности, о здоровом образе жизни, правилах гигиены и т.д.;

практическая - обеспечивает обучение новым упражнениям, правильной технике выполнения, совершенствование умения выполнять движения в темпе, ритме, согласованно;

самостоятельная - предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, проявление творческой индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении и самовыражении;

индивидуальная - направлена на совершенствование умений детей со слабой подготовкой или творчески активных более способных детей.

**3.Средства обучения:**

 -подготовительные упражнения на лыжах и без них в спортивном зале, с применением эспандеров и палок, упражнения, знакомящие детей с лыжами, со снегом и его свойствами;

- упражнения для развития статического и динамического равновесия;

- упражнения для разучивания техники передвижения на лыжах;

- упражнения для обучения поворотам и спускам со склона, разновидности торможения;

-комплексы упражнений ритмической гимнастики, разминки, стретчинга, дыхательной гимнастики - выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений под музыку и без нее, с предметами и без них. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Эмоции оказывают положительное влияние на поведение ребенка в целом. Сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку наслаждение;

- соревновательная, игровая деятельность – являются эффективным средством совершенствования лыжной техники, а также развития физических качеств дошкольников на занятиях лыжной подготовки. С помощью игр и соревновательных заданий детьми успешно приобретаются необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

**4. Педагогические технологии:**

- технологии группового обучения - основаны на структуре группового общения и деления на группы для решения конкретных учебных задач;

- технологии индивидуализированного обучения - организация учебного процесса предполагает проектирование педагогической деятельности на основе индивидуальных качеств ребёнка (физического развития, способностей и т.д.);

- технология развивающего обучения – предполагает взаимодействие педагога и воспитанников в поиске различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога;

- технология игровой деятельности – взаимодействия педагога и детей при организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр;

- коммуникативная технология обучения – процесс обучения с применением различных информационных источников (электронных, печатных, инструментальных, людских) и инструментов совместной деятельности, направленная на получение конкретного результата;

- технология творческой деятельности – направлена на раскрепощение личности, формирование гражданского самосознания, развитие способностей к творчеству, воспитание общественно-активной творческой личности;

- здоровьесберегающие технологии - это система мер по охране и укреплению здоровья детей, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Так как программа имеет физкультурно-спортивную направленность, то здоровьесберегающие технологии являются одними из основополагающих технологий в процессе реализации программы, поэтому их необходимо раскрыть более подробно:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (комплексы стретчинга, ритмической, дыхательной, гимнастики, спортивные и подвижные игры, эстафеты, соревнования);

- технологии обучения ЗОЖ: тренировочные занятия, коммуникативные игры, развлечения, досуги выходного дня из серии «Здравик и его друзья», экопрогулки);

- коррекционные технологии: введены комплексы логоритмической и коррегирующей гимнастики, комплексы игр и упражнений, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия и нарушений осанки.

Все педагогические технологи применяются с использованием игрового метода, который наиболее доступен для детей дошкольного возраста.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей, с грамотным применением методического обеспечения создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии.

Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений, формирует навыки здорового образа жизни, давая четкое представление о здоровье, как о главной ценности человека, тем самым способствуя формированию навыков необходимых для перехода на новую ступень – школьного периода.

## **2.3. Список литературы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Автор\составитель** | **Наименование** | **Издательство** |
| **Для педагогов** | | |
| Адашкявичине Э.Й. | «Спортивные игры и упражнения в детском саду», книга для Воспитателей в детском саду | Москва: «Просвещение», 1992 – 159С. |
| Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. | «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия»: рекомендации, занятия, игры | Волгоград: «Учитель», 2009, 146с. |
| Бутин И.М. | Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений | Москва Издательский центр «Академия», 1983 – 112С. |
| Горбунова О.Е | «Спортивные игры для детей» | Москва: ТЦ «Сфера»,2003 – 128с. |
| Голощекина М.П. | Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное | Москва «Просвещение», 1997, 96с. |
| Желобкович Е.Ф. | «150 эстафет для детей дошкольного возраста» | Москва: издательство «Скрепторий 2003», 2013 – 120с. |
| Козырева О.В. | «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников»: Пособие для воспитателей и инструкторов физической культуры ДОУ | Москва: «Просвещение», 2007- 94с. |
| Кириллова Ю.А. | «Навстречу олимпиаде». Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста | СПб: «Детство-пресс», 2012 – 80с. |
| Лисина Т.В., Морозова Г.В. | «Подвижные тематические игры для дошкольников» | Москва: ТЦ «Сфера», 2015 – 128с. |
| Потапчук А.А. | «Лечебные игры и упражнения для детей» | СПб.: «Речь», 2007 – 99с. |
| Хухлаева Д.В. | «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях», пособие для воспитателей и специалистов | Москва «Просвещение» |
| Щетинин М.Н. | «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» | Москва: Айрис-пресс,2008 – 112с. |
| Яркова И.В., Никитина С.А., Черноокая Л.В., Бабичева С.В.. Петренко Е.Н. | «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» | Мончегорск, МБУ ДО ЦРТД и Ю «Полярис», 2020. |
| **Наглядно-дидактические пособия для учащихся:**  Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».  Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Распорядок дня».  Серия «Расскажите детям о…»: «Расскажите детям об Олимпийских играх», «Расскажите детям об Олимпийских чемпионах».  Плакаты: «Правильная осанка», «Как устроен человек», «Виды спорта».  Серия «Окружающий мир»: «Виды спорта. Зимние виды спорта», «Виды спорта. Летние виды спорта».  **Презентации:**  «Давайте познакомимся» (правила поведения, техника безопасности на лыжной базе);  «Такой разный лыжный спорт!»;  «Навстречу к Олимпиаде» | | |

# **Приложение 1**

**Задачи обучения детей 5-6 лет**

- познакомить с правилами безопасности поведения при занятиях в спортзале, на стадионе; правилами переноски лыж;

- развивать «чувство лыж», «чувство снега»;

- развивать равновесие;

- способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;

- учить спускам с гор в основной стойке;

- формировать навык подъема «лесенкой»;

- обучать ступающему и скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;

- формировать навык поворотов переступанием на месте и в движении;

- познакомить детей с торможением лыжами «упором».

**Таблица 7**

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи и я – лучшие друзья», для детей 5-6 лет**

| ***№*** | ***Учебный материал*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теоретические сведения** | | | | | | | | | | |
| **1** | Вводное занятие | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | «Лыжи – это серьезно» |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Правила безопасного поведения на занятиях |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **4** | «Правила безопасности при проведении соревнований» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Мониторинг** | | | | | | | | | | |
| **5** | ОФП в зале |  |  | + |  |  |  |  |  | + |
| **6** | СФП на «лыжне» |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Подводящие\имитационные упражнения** | | | | | | | | | | |
| **7** | Основная стойка лыжника |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **8** | Стойка лыжника (высокая, низкая) |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| **9** | Ходьба на лыжах под воротца |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **10** | «Пружинка» с махом рук, стоя на месте |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| **Подготовительные упражнения на привыкание к ощущению лыж, к характеру снежного покрова, скользящей поверхности «Чувство лыж», «Чувство снега»** | | | | | | | | | | |
| **11** | Упражнения стоя на месте |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| **12** | Поочередное поднимание ног с лыжами |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **13** | Поочередное продвижение лыж вперед и назад, стоя на месте |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| **14** | «Пружинки», стоя на лыжах |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **15** | Ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, по залу |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **16** | Ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег») |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **17** | Повороты на месте («веер», «солнышко») |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **18** | Ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки\счет |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Упражнения для обучения поворотам** | | | | | | | | | | |
| **19** | Стоя на месте подъем и опускание носка лыжи, прижимая пятку лыжи к поверхности |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Передвижение лыж вправо и влево, не отрывая их от поверхности, стоя на месте |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **21** | Приставные шаги вправо, влево |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **22** | Повороты на месте вокруг пяток лыж |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Обход препятствия поворотом-переступанием |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| **24** | Подпрыгивания в лыжах, стоя на месте, с переносом тяжести тела |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| **Упражнения на развитие статического\динамического равновесия** | | | | | | | | | | |
| **25** | Стойки на одной ноге |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **26** | Прыжки на месте вправо, влево |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **27** | Прыжки ноги врозь, ноги вместе |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **28** | Перенос веса с одной ноги на другую |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **29** | Ходьба, спуски под воротцами из палок |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **30** | Ходьба с метанием снежка, мяча в цель после остановки |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| **Упражнения для разучивания техники подъема и спусков со склона, торможения** | | | | | | | | | | |
| **31** | Перестановка лыж «лесенкой» в шеренге, приставной шаг по ровной поверхности |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **32** | Переступание (боковым шагом) через палки, положенные на снегу (1 м) |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **33** | Подъем на склон «Лесенкой», правым, левым боком |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| **34** | Подъем на склон прямо, наискось |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **35** | Спуск со склона (8-10 м) мягко пружиня ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **36** | Спуск со склона в низкой стойке |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **37** | Спуск со склона в основной стойке |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Упражнения для разучивания скольжения, техники передвижения на лыжах** | | | | | | | | | | |
| **38** | Ходьба скользящим шагом вслед за инструктором по лыжне, не отрывая лыж от снега |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **39** | Ходьба с приседом под воротцами |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **40** | Ходьба с чередованием ступающего и скользящего шага |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **41** | Скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **42** | Ходьба по лыжне со сменой темпа |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **43** | Ходьба на лыжах с координированной работой рук |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **44** | Ритмичная ходьба под сопровождение (счет, музыка и т.д.) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **45** | Скольжении по прямой лыжне\свободная ходьба на лыжах |  |  |  | + | + | + | + | + |  |
| **Игры и игровые упражнения способствующие и развивающие** | | | | | | | | | | |
| **46** | На «Чувство лыж, чувство снега» |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **47** | Формированию статического и динамического равновесия |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| **48** | Овладению спуском с горы в разных стойках |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| **49** | Умению подниматься «Лесенкой» |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **50** | Овладению торможением в «упоре», «плугом» |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| **51** | На закрепление навыка принятия правильной стойки |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **52** | Овладению скользящим шагом |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **Стретчинг, оздоровительные (коррекционные) игры, упражнения** | | | | | | | | | | |
| **53** | На профилактику нарушений осанки |  |  | + |  |  | + |  | + |  |
| **54** | На профилактику плоскостопия |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| **55** | На расслабление мышечных групп организма |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| **Комплексы ритмической гимнастики** | | | | | | | | | | |
| **56** | Делайте зарядку |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **57** | Кабы не было зимы |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **58** | Потолок ледяной |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **59** | Двигайся, замри |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Соревновательная деятельность** | | | | | | | | | | |
| **60** | Лыжня зовет (личный зачет) |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **61** | «Веселые старты» ОФП |  |  | + |  |  |  |  |  | + |
| **Игровые занятия, развлечения, праздники** | | | | | | | | | | |
| **62** | Игровое занятие по ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **63** | «Проделки клоуна Злюки» |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **64** | Спортивно-патриотическая игра «Зарница» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **65** | «Весеннее пробуждение» |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **66** | Спортивный праздник закрытия сезона «Лыжи и я – лучшие друзья» |  |  |  |  |  |  |  | + |  |

**Задачи обучения детей 6-7 лет**

- овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны в различных стойках;

- продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учить подъему «полуелочкой» («елочкой»);

- закреплять навык спуска в основной стойке, учить спуску со склона в средней стойке;

- закреплять навык торможения при спуске «упором»;

- дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом;

- помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;

- обучать передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения;

- обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;

- стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;

- продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия».

Календарный учебный график перенесен в приложение из-за большого объема информации и количества поправок в течение учебного периода.

**Таблица 8**

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи и я – лучшие друзья», для детей 6-7 лет**

| ***№*** | ***Учебный материал*** | ***сентябрь*** | ***октябрь*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** | ***май*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Теоретические сведения** | | | | | | | | | | |
| **1** | Вводное занятие | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | «Лыжи – это серьезно» |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | «Спорт – основа ЗОЖ» |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **4** | «Правила безопасности при проведении соревнований» |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Мониторинг** | | | | | | | | | | |
| **5** | ОФП зал/улица |  |  | + |  |  |  |  |  | + |
| **6** | СФП на «лыжне» |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Подводящие\имитационные упражнения** | | | | | | | | | | |
| **7** | Основная стойка лыжника |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Стойка лыжника (высокая, низкая) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **9** | Ходьба на лыжах под воротца |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **10** | «Пружинка» с махом рук, стоя на месте |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **11** | Подъем «полуелочкой», «Елочкой» на ровной поверхности |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **12** | Тоже по оставленному следу |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **13** | Ходьба скользящим шагом с имитацией работы рук |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **14** | Ходьба с палками без лыж, с координацией работы рук и ног |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Подготовительные упражнения на привыкание к ощущению лыж, к характеру снежного покрова, скользящей поверхности «Чувство лыж», «Чувство снега»** | | | | | | | | | | |
| **15** | Упражнения стоя на месте |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **16** | Поочередное поднимание ног с лыжами |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **17** | Поочередное продвижение лыж вперед и назад, стоя на месте |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **18** | «Пружинки», стоя на лыжах |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, по залу |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **20** | Ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег») |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Повороты на месте («веер», «солнышко») |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **22** | Ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки\счет |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **Упражнения для обучения поворотам** | | | | | | | | | | |
| **23** | Стоя на месте подъем и опускание носка лыжи, прижимая пятку лыжи к поверхности |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **24** | Передвижение лыж вправо и влево, не отрывая их от поверхности, стоя на месте |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **25** | Приставные шаги вправо, влево |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **26** | Повороты на месте вокруг пяток лыж |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Обход препятствия поворотом-переступанием |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **28** | Ходьба на лыжах между фишками |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **29** | Повороты на месте переступанием (180˚, 360˚) в правую, левую сторону |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **30** | Ходьба по лыжне «змейкой» |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **31** | Ходьба по оставленному следу «звездочка», «спираль» |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **32** | Ходьба по лыжне до ориентира и обратно, обходя его |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **Упражнения на развитие статического\динамического равновесия** | | | | | | | | | | |
| **33** | Стойки на одной ноге |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **34** | Прыжки на месте вправо, влево |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **35** | Прыжки ноги врозь, ноги вместе |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **36** | Перенос веса с одной ноги на другую |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **37** | Поворот переступанием в движении |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **38** | Ходьба, спуски под воротцами из палок |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **39** | Ходьба скользящим шагом, обходя препятствия |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| **40** | Ходьба с метанием снежка, мяча в цель в движении |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| **41** | Спуск с переступанием лыж вправо, влево |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **42** | Спуск парами с перебрасыванием предмета друг другу |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **43** | Спуск со склона с метанием снежка, мяча в цель |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Упражнения для разучивания техники подъема и спусков со склона, торможения** | | | | | | | | | | |
| **44** | Переступание (боковым шагом) через палки, положенные на снегу (1 м) |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **45** | Подъем на склон «Лесенкой», правым, левым боком |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **46** | Подъем на склон прямо вверх |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **47** | Подъем на склон наискось |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **48** | Подъем на склон «полуелочкой» |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **49** | Подъем на склон «елочкой» |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| **50** | Подъем на склон «елочкой» ускоряя темп передвижения |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **51** | Спуск с пологого склона в основной стойке лыжника |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **52** | Спуск со склона (8-10 м) мягко пружиня ногами |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **53** | Спуск со склона в низкой стойке |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **54** | Спуск со склона в основной стойке |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **55** | Спуск под воротца |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **56** | Спуск со склона в высокой стойке (12-15 м) |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **57** | Спуск со склона с торможением «в упоре», «плугом» |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **58** | Спуск со склона до ориентира |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **59** | Спуск со склона с перекладыванием предмета из руки в руку перед собой, за спиной |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| **Упражнения для разучивания скольжения, техники передвижения на лыжах** | | | | | | | | | | |
| **60** | Ходьба скользящим шагом вслед за инструктором по лыжне, не отрывая лыж от снега |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **61** | Ходьба с приседом под воротцами |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **62** | Ходьба с чередованием ступающего и скользящего шага |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **63** | Скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **64** | Ходьба по лыжне со сменой темпа |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **65** | Ходьба на лыжах в полуприсяде |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **66** | Ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, удлиняя шаг |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **67** | Ходьба на лыжах с координированной работой рук |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| **68** | Ходьба на лыжах со сложенными руками за спиной |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **69** | Ритмичная ходьба под сопровождение (счет, музыка и т.д.) |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **70** | Ходьба с палками, держа их за середину |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **71** | Скольжении по прямой лыжне |  |  |  | + | + | + | + | + |  |
| **Упражнения для разучивания техники передвижения попеременным двушажным ходом** | | | | | | | | | | |
| **72** | Скольжение-отталкивание на двух лыжах с поочередным выносом палки вперед (медленно; без остановок) |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **73** | Маховые движения ногой с лыжей |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **74** | Передвижение вперед короткими скользящими шагами, |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **75** | Скольжение на одной лыже, обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг) |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **76** | То же самое с отталкиванием разноименной палкой |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Игры и игровые упражнения способствующие и развивающие** | | | | | | | | | | |
| **77** | На «Чувство лыж, чувство снега» |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **78** | Формированию статического и динамического равновесия |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **79** | Овладению спуском с горы в разных стойках |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| **80** | Умению подниматься «Полуелочкой», «Елочкой» |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **81** | Овладению торможением в «упоре», «плугом» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **82** | На закрепление навыка принятия правильной стойки |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **83** | Овладению скользящим шагом |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| **84** | Овладению поворотами на лыжах в движении |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Стретчинг, оздоровительные игры** | | | | | | | | | | |
| **85** | На профилактику нарушений осанки |  |  | + |  |  | + |  | + |  |
| **86** | На профилактику плоскостопия |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| **87** | На расслабление мышечных групп организма |  |  | + | + | + | + | + | + |  |
| **Комплексы ритмической гимнастики, разминки** | | | | | | | | | | |
| **88** | С предметами\без предметов |  |  | + |  |  |  |  | + |  |
| **89** | Делайте зарядку |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **90** | Кабы не было зимы |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **91** | Потолок ледяной |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **92** | Двигайся, замри |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Соревновательная деятельность** | | | | | | | | | | |
| **93** | «Лыжня зовет» (личный зачет) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **94** | Веселые старты, соревнования по ОФП |  |  | + |  |  |  |  |  | + |
| **Игровые занятия, развлечения** | | | | | | | | | | |
| **95** | Игровое занятие по ОФП |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **96** | «Проделки клоуна Злюки» |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **97** | Спортивно – патриотическая игра «Зарница» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **98** | «Весеннее пробуждение» |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **99** | Спортивный праздник закрытия сезона «Лыжи и я – лучшие друзья» |  |  |  |  |  |  |  | + |  |

# **Приложение 2**

**Характеристика основных навыков передвижения на лыжах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Навык** | **Характеристика** |
| **Строевые упражнения, ОРУ без лыж и на лыжах** | Данные средства способствуют организационным моментам при подготовке к занятию, формированию дисциплины, самодисциплины, развитию психических процессов, а также подготавливают организм к предстоящим нагрузкам. |
| **«Чувство лыж»** | Упражнения применяется в начале обучения для привыкания к чувству тяжести на ногах, тормозящее свободное передвижение вперед. В процессе обучения дети привыкают к лыжам, перестают ощущать их тяжесть и неудобство в движении. |
| **«Чувство снега»** | Упражнения применяются на первом этапе обучения для формирования способности у детей определения состояния скользящей поверхности, качества снега, характера снежного покрова (неровности, впадины глубина). |
| **Ступающий шаг** | Является базовой техникой ходьбы на лыжах, применяется для освоения лыжного хода, для выработки у детей привычки к лыжам, развития «чувства снега и лыж». Способствует обучению скользящему шагу. Это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед. |
| **Скользящий шаг** | Является основой всех лыжных ходов. Формирует навыки плавного перемещения на лыжах по снегу, удерживая равновесие. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе. |
| **Попеременный двухшажный ход** | Является основным лыжным ходом. Обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц, способствуя эффективному развитию детского организма в целом. Попеременный двухшажный ход – наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажный – потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг. |
| **Повороты** | Это элемент маневрирования помогает изменять траекторию движения, снижать скорость избегать и огибать препятствия на пути. Развивает динамическое (в движении) и статическое (на месте) равновесие у детей. |
| **Подъем «лесенкой»** | Применяется при подъеме на крутые склоны, при формировании навыков подъема на склон, а также при глубоком снежном покрове, осуществляется в боковом повороте к склону, приставными шагами. Подъемы способствуют развитию координации движений, профилактике плоскостопия, формируют навыки преодолевающего характера работы мышц ног. |
| **Подъем «полуелочкой»\«елочкой»** | Эти способы применяются при подъеме в гору в прямом направлении, имеет больший скоростной показатель, чем «лесенкой», а также используется в тех случаях, когда попеременным ходом подъем невозможен (проскальзывают лыжи). *«Елочкой»* - носки лыж разведены в стороны и поставлены на внутренние ребра, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Более доступный способ для дошкольников – *«полуелочка*», когда одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра. |
| **Спуски: высокая, основная, низкая стойки** | Успешное овладение техникой спусков позволяет быстро и безопасно передвигаться по пересеченной местности во время прогулок, туристических походов и соревнований по лыжным гонкам. Развивают хорошую координацию движений, равновесие, пространственное ориентирование, произвольное внимание. Развивают мышечную силу ног и физические навыки при уступающем характере движения.  *Основная стойка* наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты). При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.  *Высокая стойка* применяется при обучении спускам со склона, для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха, для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны.  *Низкая стойка* применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. Лыжник в этой стойке принимает достаточно обтекаемое положение и значительно снижает лобовое сопротивление |
| **Торможения** | Навыки торможения необходимо развивать для уверенного передвижения на лыжах условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны. При этом вовлекаются в работу большие группы мышц и оказывается положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.  Торможение «плугом» или в упоре практикуется на пологих склонах при небольшой скорости (при формировании данных навыков у дошкольников). Лыжник, смыкая носки, разводит задники, крепко прижимая колени друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра |

# **Приложение 3**

**Педагогическая диагностика**

**Таблица 9**

**Упражнения для определения уровня лыжной подготовки учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Навыки передвижения на лыжах** | **Контрольное упражнение** | |
| **Возраст учащихся** | |
| **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| **«Чувство снега», «Чувство лыж»** | Игровое упражнение «Цапля» - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально. | |
| - перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры; | - прыжки-подскоки на месте на двух лыжах; |
| - небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой; | - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж; нарисуй на снегу «лыжную гармошку» |
| **Ступающий шаг** | - зигзагом различные ориентиры. | - подъем на склон с палками *(учитывая подготовленность обучающихся)* |
| **Скользящий шаг** | Игровое упражнение «Кто лучше проскользит?» (наименьшее количество шагов) | Игровое упражнение «Лыжный самокат» (продолжительное скольжение на одной лыже за счет отталкивания другой) |
| Соревнования на дистанцию 10 м | Соревнования на дистанцию 30 метров |
| **Повороты** | - поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега; | - поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90° . |
| - поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте; | - поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°; |
|  | - поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка); |
| Игровое упражнение «Обойди препятствия» | |
| **Подъемы** | «Лесенка» | «Полуелочка» |
|  | «Елочка» |
| **Спуски** | - спуск с пологого склона в основной стойке; | - спуск со склона в основной стойке; |
|  | Игровое упражнение «Воротики» (спуск в основной стойки с проезжанием под воротиками в средней стойке) |
| **Торможения** | Спуск с торможением «упором» | Спуск с торможением «упором» у ориентира |
| **Попеременный двухшажный ход** |  | Дистанция 1000 метров /мин  М- 10.15 – 8.00  Д – 11.00 – 8.30 |

**Таблица 10**

**Критерии уровня освоения детьми техники способов передвижения на лыжах (СФП)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень**  **освоения техники** | **Критерии оценки выполнения детьми способов передвижения на лыжах** |
| Высокий | Ребёнок уверен в себе, движения точные, чёткие, отмечается лёгкость и равномерность скольжения, ловкость движений, скоординированность, свободно владеет лыжами и палками, хорошо сохраняет равновесие, легко переносит вес тела с одной ноги на другую, устойчиво стоит на лыжне, соблюдает правильную посадку лыжника (тело слегка наклонено вперёд, руки работают параллельно туловищу, ноги слегка пружинят). |
| Средний | Ребёнок уверен в себе, но движения не достаточно чёткие и точные, отмечаются небольшие затруднения в скольжении и ловкости движения, т.к. наблюдаются периоды утомления; достаточно хорошо владеет лыжами и палками, в большинстве случаев сохраняет равновесие, на лыжне не всегда устойчив и скоординирован (иногда падает), старается соблюдать правильную посадку лыжника (не всегда руки работают параллельно туловищу, движения ног не пружинящие) |
| Низкий | Ребёнок не уверен в себе, робок, движения нерешительные, неточные, нескоординированные, отмечаются затруднения в скольжении, недостаток ловкости движений, быстро утомляется, с большими затруднениями владеет лыжами и палками, не сохраняет равновесие, часто падает на лыжне, не соблюдает правильную стойку лыжника (тело выпрямлено, руки работают беспорядочно, ноги не пружинят) |

**Таблица 11**

**Диагностическая карта оценки уровня усвоения программы по ОФП**

**Возрастная категория \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата заполнения: начало года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ конец года \_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная категория** | **Быстрота** | **Скоростно-силовые качества** | | | **Координация** |
| Бег 30 м  (сек) | Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами с последующим приземлением на две ноги  (см) | Поднимание туловища до касания локтями бедер и возвращение в И.П.  И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в «замок» за головой  (количество раз) | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа  (5-6 лет упор колени, ладони)  (количество раз) | Челночный бег  3\*10 м\сек |
| с высокого старта |
| **5-6 лет** | М – 9.0-8.0  Д – 9.5-8.5 | М – 75-85  Д – 70-80 | М- 12  Д - 8 | - | 13.0-12.0 |
| **6-7 лет** | М – 8.0–7.5  Д – 8.5-8.0 | М – 145  Д – 135 | М – 15  Д- 10 | М – 7  Д - 4 | 12.0-11.0 |

# **Приложение 4**

**Примерный календарь спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий ДООП**

**Таблица 12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Наименование** | **Форма проведения** |
| **ноябрь** | «Быстрее, выше, сильней» | Мероприятия с целью проведения мониторинга |
| **декабрь** | «Проделки клоуна Злюки» | Физкультурное развлечение |
| **январь** | Экопрогулка выходного дня | Семейный досуг экологической направленности |
| **февраль** | «Зарница» | Спортивный праздник патриотической направленности |
| **Февраль** | «На лыжи всей семьей» | Семейный досуг на базе СОШ 1 (лыжные гонки) с целью привлечение воспитанников и их родителей к занятиям лыжным спортом |
| **март** | «Весеннее пробуждение» | Физкультурное развлечение с русскими играми и забавами |
| **март** | «Все на лыжи» | Соревновательная деятельность с целью проведения мониторинга |
| **апрель** | «Лыжи и я – лучшие друзья» | Спортивный праздник с участием семей учащихся, соревнования |
| **В течение сезона:**  - проведение фотоконкурса «На лыжи всей семьей»;  - проведение конкурса рукописной книги «Здоровые традиции моей семьи» | | |

# **Приложение 5**

***Структура проведения занятий***

Структура проведения занятий по дополнительной Программе физкультурно - спортивного направления является общепринятой:

**Подготовительная часть** (вводная часть (4-6 минут) – 13-20% состоит из построений, организационных моментов.

**Основная часть** (18-20 минут) – 60-67% направлена на подготовку организма к основной нагрузке; ознакомление, опробывание, закрепление, совершенствование упражнений общей и специальной физической подготовки; развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, координации, быстроты),

**Заключительная часть** (3-4 минуты) – 10-13% - предусматривает постепенное снижение физической нагрузки, восстановление организма детей после основной нагрузки.

Включает в себя малоподвижные игры, разновидности ходьбы, упражнения на дыхание, релаксацию и т.п.

      Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, от подготовленности детей.

**Примерные величины моторной плотности занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе физкультурно - спортивного направления**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип занятия** | **Моторная плотность** |
| 1. Вводный | 10 – 40 % |
| 2. Ознакомление с новым материалом | 20 – 40 % |
| 3. Разучивание нового материала | 30 – 50 % |
| 4. Закрепление и совершенствование нового материала | 50 – 80 % |
| 5. Контрольный | 40 – 50 % |
| 6. Комбинированный | 40 – 60 % |
| 7. Соревнование | 50 – 90 % |
| 8. Сюжетный, развлечение | 30 – 60 % |
| 9. Круговая тренировка | 50 – 90 % |

***Определение максимальной физической нагрузки, моторная плотность осуществляется:***

- методом пульсометрии (высокая интенсивность ЧСС – 160-180 ударов в мин., средняя интенсивность 140-160 ударов в мин., низкая 120-140 ударов в мин).

- физическая нагрузка определяется визуально (нарушение координации движения, осанки, изменение цвета кожи лица, потоотделение).

- важным показателем является и самочувствие детей после занятий. Если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит, следует снизить интенсивность занятий.

При определении *общей* плотности занятий учитывается вся полезная деятельность воспитанников и педагога, включая организацию занимающихся, объяснение и показ упражнений, а также непосредственное выполнение физических упражнений.

В *моторную* плотность занятия входит только время, затраченное на выполнение физических упражнений, т.е. непосредственная физическая нагрузка.

# **Приложение 6**

**Санитарно-гигиенические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи и я – лучшие друзья»**

***При проведении занятий в зале:***

- освещенное и проветриваемое помещение;

- дезинфекция помещений и оборудования;

-медико-педагогический контроль воспитательного процесса и здоровья каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

***При проведении занятий на стадионе:***

- исправный лыжный инвентарь и соответствующая форма одежды занимающихся;

- освещенный и обустроенный стадион;

- прорезана учебная лыжня, оформлен учебный склон;

- медико-педагогический контроль воспитательного процесса и здоровья каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

**Таблица 13**

***Температурный режим проведения занятий с детьми дошкольного возраста 5-7, 8 лет на лыжном стадионе в зимний период, в условиях Крайнего Севера***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **В условиях Заполярья (Мурманская область) (Документ)** | **Возраст обучающихся (Документ)** | **Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе (Документ)** | | | |
| До 12 лет | Без ветра | При скорости ветра до 5 м\сек | При скорости ветра до 6-10 м\сек | При скорости ветра более 10 м\сек |
| -11 - 13 °C | -7 - 9 °C | -4 - 5 °C | Занятия не проводятся |

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах. В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей, и они порой не замечают наступающего утомления, а также склонны к переоценке своих сил и возможностей.

**Таблица 14**

***Признаки утомления в ходе выполнения физических упражнений***

***(на основе материалов Лисицкой Т.С.)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Внешние признаки** | **Небольшая степень физического утомления** | **Острое переутомление 1-й степени** | **Острое переутомление 2-й степени** |
| Окраска кожных покровов | Незначительное покраснение | Значительное покраснение | Ярко выраженное покраснение или  синюшность  и побледнение |
| Потливость | Небольшая | Выраженная,  проявляющаяся  выше пояса | Ярко  выраженная,  проявляющаяся выше пояса |
| Дыхание | Учащенное | Учащенное и поверхностное | Резко  поверхностное  через рот, переходящее в  отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным сбивчивым дыханием |
| Движения | Скоординированные, походка бодрая | Походка неуверенная, покачивание, отставание от общего темпа | Нескоординированные, выраженное покачивание, отказ от дальнейшего выполнения |
| Общий вид | Обычный | Нарушение осанки – сутулость, опущенные плечи, снижение интереса к окружающему | Резкое нарушение осанки, «тяга» к земле, волочение ног |
| Мимика | Спокойная | Напряженная, усталое выражение лица, уголки губ опущены | Искаженное, изможденное выражение лица |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пульс (удары/мин)** | 110 - 150 | 150 -180 |
| **Соматические реакции** | Отсутствуют | Легкая жажда, невыраженное головокружение, болевые ощущения в мышцах |

# **Приложение 7**

**Обеспечение безопасности занятий по лыжной подготовке**

Занятия проводятся в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

***Правила поведения в спортивном зале:***

1. В спортивном зале занимаются только в спортивной одежде и обуви с не скользящей подошвой.

2. В спортивный зал можно заходить только вместе с инструктором.

3. Инвентарь для выполнения упражнений можно брать только с разрешения инструктора.

4. При выполнении задания не трогай посторонние предметы.

5. Внимательно слушай и смотри, приступай к выполнению задания по команде инструктора.

6. В спортивном зале нельзя баловаться — это опасно для здоровья.

7. Соблюдай правила подвижной игры, эстафеты и будь вежлив.

8. После выполнения упражнений убери инвентарь на место.

9. Если ты почувствовал себя плохо на занятии, сразу же скажи об этом инструктору, он обязательно поможет.

***Правила поведения на лыжном стадионе:***

1. Слушать внимательно объяснение инструктора, соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции (3 -4 м.)

2. Не обгонять друг друга на узких дорогах и неудобных для обозрения спусках;

3. Не стоять на трассе спуска и не пересекать ее, так как это может привести к столкновению;

4. Строго выполнять правила подвижных игр и эстафет.

5. При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножия горы;

6. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу;

7. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону;

8. При получении травмы необходимо немедленно сообщить инструктору о случившемся.

***ЗАПРЕЩАЕТСЯ:***

- Шуметь, кричать и толкаться, баловаться.

- Мешать друг другу в раздевалке и на занятиях.

- Пользоваться запрещенными для спортивных занятий игрушками и предметами.

- Бросаться снежками и другими предметами, а также толкаться, и создавать травмоопасные ситуации.

- Размахивать палками в строю или во время занятий.

- Посещать занятия при плохом самочувствии, признаками ОРВИ и других вирусно-респираторных заболеваний.

- Посещать занятия без необходимой экипировки.

# **Приложение 8**

**Основные анатомо-физиологические особенности развития детей**

**старшего дошкольного возраста**

Дошкольный возраст - очень важный этап в жизни человека. В этот период происходит функциональное совершенствование головного мозга, нервной системы, основных органов и систем организма.

Знание основных особенностей развития ребенка поможет педагогам-специалистам, воспитателям детских садов и родителям правильно осуществлять физическое воспитание дошкольников: следить за их физическим и психическим развитием, подбирать упражнения, закаливающие процедуры.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все внутренние органы (легкие, сердце, печень, почки), но и совершенствуются их функции. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) также может произойти нарушение осанки: может появиться вздутый или отвислый живот, образоваться грыжа. Поэтому важно следить за посильностью физических нагрузок. Чрезмерная нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета и задерживает рост костей, а правильная напротив – стимулирует их рост и способствует укреплению.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной смещения таза, искривления позвоночника и, как следствие этого, нарушение осанки в различных плоскостях. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия. Нужно прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В результате «полуростового скачка» изменяется грудная клетка. Происходит увеличение ее продольных размеров, проявляется типологическая конфигурация, она легко изменяет свою форму, если ее стеснять тесной одеждой, при неправильной позе - налегание грудью на стол и т.п. Такое строение способствует развитию органов грудной полости – легких, сердца, улучшению снабжения организма кислородом и развитию аэробной энергетики, связанной с окислительными процессами в мышцах. Резервный объем вдоха благодаря происходящим морфологическим перестройкам начинает заметно увеличиваться, что создает благоприятные условия для работы легких, в частности, при физической нагрузке.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Рост объема сердца следует за ростом массы тела и это нарастание имеет постепенный характер, кровеносные сосуды у детей относительно шире и значительно эластичней, чем у взрослых.

Оптимальной нагрузкой считается, если частота пульса составляет 150-180% по сравнению с исходными данными.

Продолжительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказаться на деятельности сердечно сосудистой системы и привести к нарушению ее деятельности

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Работоспособность мышц у дошкольника значительно ниже, чем в более поздних возрастах; утомление мышцы наступает скорее. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп, следить за проявлением внешних признаков усталости, так как малый опыт, слабое отражение в сознании функциональных изменений в организме при физических нагрузках обуславливают недостаточное развитие субъективных ощущений усталости. Также очень важно контролировать правильность выполнения движений, используя различные зрительные ориентиры, помогающие в освоении двигательных навыков.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее (начиная с 6 лет, усиленно развивается мускулатура спины).

Значительно возрастает сила и быстрота ребенка, совершенствуются координационные способности, увеличивается ловкость и гибкость, происходит дальнейшее развитие мышц рук, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений

При построении тренировочных занятий необходимо учитывать, что нервные центры в этом возрасте характеризуются высокой возбудимостью, относительно слабым развитием процессов торможения, в связи с этим дети дошкольного возраста отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается с изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

К особенностям, связанным с уровнем развития центральной нервной системы, надо отнести также недостаток точности в движениях детей. Для того чтобы выполнить какое-нибудь движение точно в соответствии с данным заданием, нужно хорошо осознать движение, суметь напрячь нужные мышцы с достаточной силой и выключить из работы другие, ненужные, правильно дозировать напряжение мышц во время их работы и т.д.

Продолжает совершенствоваться зрительная сенсорная система, улучшается оценка глубины пространства. Формируется единая зрительно-двигательная функциональная система благодаря зрительным обратным связям.

Повышается возбудимость на словесные сигналы слуховой сенсорной системы, анализируя продолжительность сигналов, темп и ритм движений, учувствует в развитии чувства времени, благодаря бинауральности включается в формирование пространственных представлений ребенка.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

# **Приложение 9**

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЛЫЖАХ***

**ИГРЫ НА ЛЫЖАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**  
***1. «Попади в цель»***Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.  
Описание. У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.  
Правила. Выигрывает тот, кто попал большее число раз из трех или пяти бросков правой и левой рукой.  
Методические указания. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.  
***2. «Поменяй флажки»***  
Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.  
Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.  
Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.  
Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.  
***3. «Будь внимателен»***  
Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.   
Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.  
Правила. Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. Воспитатель находится в центре круга.  
Методические указания. Для детей средней группы дается 2—3 сочетания движений, для детей старшей группы —3—4, а детям подготовительной к школе группы можно предложить 4—5 вариантов движений.

**4. «Идите за мной»**Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.  
Описание. Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем.  
***5. «Через препятствие»***Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.  
Описание. На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.  
Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.  
Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.  
***6. «По следам»***Выбирают ведущего, которому дают 2 флажка. Он должен спрятать их в каком- то оговоренном месте. После чего все едут по лыжне, оставленной водящим, и стараются найти места, где спрятаны флажки.  
***7. «Схвати палку»***Участники соревнуются попарно. Взрослый кидает вперед лыжную палку, словно копье. Ребята по сигналу бегут к палке, кто быстрее.  
***8. «На одной лыже»***  
Участники выстраиваются на линии старта. У каждого по одной лыже. По сигналу ведущего бегут к финишу. Победитель- кто прибежал раньше.  
***9. «Гонка с форой»***  
Участники разбиваются на пары. Самых сильных и быстрых ставят позади, а впереди, тех, кто послабее. По сигналу начинаются гонки. Если стоявшие впереди приходят на финиш раньше своих преследователей, значит, они выиграли; если наоборот, то победа за преследователями.  
***10 «Пустое место»***  
Игроки образуют круг. Выбирают водящего, он бежит на лыжах снаружи круга, дотрагивается до одного из детей, коснувшись рукой, и продолжает движение в ту же сторону. Вызванный бежит в другую сторону, стараясь занять место, где он стоял.  
***11. «Шире шагай»***  
Соревнуются парами на 2 параллельных лыжнях. Игроки проходят 10 метров, делая широкие, накатистые шаги, стараясь скользить дольше, отталкиваясь ногами. В каждой паре выигрывает тот, кто приходит к финишу с наименьшим числом шагов.  
***12. «Веер»***Соревнуются парами. Стоя на лыжах, по сигналу ведущего игроки начинают переставлять лыжи, поворачиваясь вокруг себя по часовой стрелке. Кто сделает упражнение быстрее, став в начальную позицию, тот считается победителем.  
***13.«Сороконожки»***  
Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.  
Описание. Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.  
Правила. Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).  
Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.  
***14.«Позвони в колокольчик»***На склоне горы втыкают палки с привязанными к ним колокольчиками. Задача- при спуске с горы позвонить в колокольчик.  
***15.«Сумей проехать»***На склоне горы устанавливают ворота из 3 лыжных палок (две воткнуты, а третья- поперек). Задача- съехать и не уронить «ворота».

**ИГРЫ НА ЛЫЖАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ:**  
***1.«Салки- догонялки на лыжах»***  
Цель. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

Игроки по свистку разъезжаются по всей площадке. Водящий старается догнать одного из них и коснуться рукой. Тот, кого запятнал ведущий, сам становится водящим.  
***2.«Меняемся местами»***На противоположных сторонах площадки на линиях старта выстраиваются в 2 шеренгах лицом друг к другу команды по 10-12 человек. По сигналу игроки бегут навстречу друг другу. Задача: занять быстрее место, где стояла команда соперников. Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.  
***3.«Слалом»***На ровном месте ставят фишки, конусы. Задача игроков- пробежать между предметами змейкой, огибая их то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не заденет ни одной метки.  
**4.«Эстафета «Передай палки»**  
Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд- с лыжными палками, остальные- без палок. По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к ориентирам, втыкают возле них палки и возвращаются назад. После передачи эстафеты рукой начинают движение вторые игроки. Взяв у ориентиров палки, они, вернувшись, предлагают их третьим участникам, и те уже бегут с палками и т. д.  
***5. «Гонки с выбыванием»***Игроки стартуют по круговой лыжне 100 м. После каждого круга - финиш. Тот, кто пройдет его последним, выбывает из соревнования. Всего проходят столько кругов, сколько лыжников. Оставшиеся три игрока - победители.  
***6.«С двумя палками»***  
Стартуют две команды по 2 человека. Первый вытягивает палки назад, второй держится за них и по сигналу ведущего участники двигаются к финишу.  
***7. «Весёлые поезда****»*  
Дети становятся в команды по 8 человек. Правой рукой все держат канат, который соединяет все «вагоны», получается колонна. Задача колонны- поезда: скататься с горки и не потерпеть крушение, т.е. не упасть, не отцепиться и не потерять ни одного лыжника. Побеждает команда, удачно выполнившая задание.  
***8.«С горки на горку»***Каждая из команд делится на 2 группы. Одна располагается на вершине одной горки, другая- на вершине другой. По сигналу ведущего первый участник съезжает вниз, передает эстафету (флажок), второй взбегает на вершину горки, передает третьему, тот съезжает и т.д.  
***9.«Вместе на одних лыжах»***Соревнуются две пары. Спуск с горы предстоит вдвоем на одних лыжах. Первый стоит на лыжах, второй пристраивается сзади. Обхватив первого за талию. Побеждает пара, сумевшая сохранить равновесие при спуске и не упасть .  
***10.«Кто быстрее на гору»***Участники делятся на команды и соревнуются по сигналу ведущего в подъеме на гору «ёлочкой». Выигрывает та команда, игроки которой быстрее соперников поднимутся на вершину горы.  
***11.«На трех ногах»***  
Участники делятся на пары и выстраиваются на линии старта. Правая нога одного лыжника и левая другого связываются резинкой. По сигналу ведущего пары начинают движение к финишу.  
Спуск с горы в паре на «трёх ногах».  
***12. «Спуск на одной лыже»***С небольшого склона участники спускаются на одной лыже, держа другую на весу. Побеждает проехавший дольше всех.  
***13. «Спуск парой, тройкой, держась за палку»***Участники выстраиваются парами или тройками на вершине склона, держась за одну горизонтальную палку, как за перекладину. Задача - спустится и не упасть.  
***14.«Все по местам»***По большому кругу расставлены лыжные палки. Играют 11 человек, из них один водящий, он без палок. Лыжные палки рассчитаны только на 10 игроков. Водящий ведет участников по большому кругу, в любой момент он может подать команду: «Быстро займи!». По этому сигналу все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок, становится ведущим и считается проигравшим.  
***15. «Подними палки»***Соревнуются пары. Первый во время спуска с горки кладет палки справа и слева от лыжни. Его напарник, спускаясь вслед за ним, старается поднять обе палки. Затем, то же выполняет другая пара.  
***16. «Трамплин»***Игру можно проводить сначала с катающимися поодиночку, затем группой. Каждый съезжает с горки, выполняет прыжок на лыжах через небольшой трамплин и продолжают спуск. Выигрывает тот. Кто сумеет удержать равновесие на лыжах и не упасть.  
***17. «Стоп - линия»***  
В конце спуска чертится краской или кладется плашмя на снегу красная палка. Участники съезжают с вершины спуска, стараясь выполнять торможение «плугом» или «полуплугом», не пересекая стоп - линии.  
***18. «Через воротики»***Участники выполняют спуск в высокой стойке, приседают перед «воротами» из 2 или 3 палок в низкую стойку, выпрямляются и, сохраняя равновесие, продолжают спуск.  
***19. «Схвати палку» (палки) или призы****.*  
Участники съезжают со спуска, стараясь по ходу вынуть воткнутые в снег палки, поставленные слева и справа.  
***20. «Поймай мяч»***Участники выстраиваются в колонну на вершине спуска. По сигналу съезжают вниз и ловят брошенный каждому мяч водящим. Задача - поймать , бросить ведущему и съехать, не потеряв равновесие.  
***21. «Кто дальше»***Участники съезжают вниз в любой стойке, договорившись заранее. Задача - как можно дольше прокатиться до полной остановки.  
***22. «Набрось кольца»***На склоне горы, сбоку по ходу спуска, устанавливают на некотором расстоянии палки. Каждому игроку дают по 3 кольца. Задача: съезжая, набросить кольца на палки. Кто больше набросил, тот и выиграл.  
***23.«Сумей объехать»***На склоне спуска разложены конусы (или фишки, палки) Участники, съезжая с горки переступающим шагом, стараются огибать препятствия справа и слева..

**ИГРЫ НА СНЕЖНОЙ ЦЕЛИНЕ**

**Пройди и не задень**  
Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.  
Описание. Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.  
Правила. Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.  
**Трамвай**  
Задача. Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.  
Описание. Воспитатель делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5— 7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.  
Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.  
**Ходьба парами, тройками**  
Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.  
Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.  
Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.  
Методические указания. Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.  
**Попади в цель**  
Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.  
Описание. У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.  
Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.  
Методические указания. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.  
**Поменяй флажки**  
Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.  
Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.  
Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.  
Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.  
**Будь внимателен**  
Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра проводится с детьми средней группы.  
Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.  
Правила. Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. Воспитатель находится в центре круга.  
Методические указания. Для детей средней группы дается 2—3 сочетания движений, для детей старшей группы —3—4, а детям подготовительной к школе группы можно предложить 4—5 вариантов движений.  
**Идите за мной**  
Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.  
Описание. Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем.  
**Через препятствие**  
Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.  
Описание. На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.  
Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.  
Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.  
**Сороконожки**  
Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.  
Описание. Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.  
Правила. Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).  
Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

**ИГРЫ ВО ВРЕМЯ СПУСКОВ СО СКЛОНА**

**Не урони**  
Задача. Закреплять навык спуска.  
Описание. Спускаясь, перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.  
Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.  
Методические указания. Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.  
**Спуск по взмаху цветного флажка**  
Задача. Закреплять навык спуска.  
Описание. Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например, красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.  
Правила. Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.  
**Посмотри в окошко**  
Задача. Закреплять навык спуска.  
Описание. При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).  
Методические указания. Следить за правильной позой при спуске.  
**Поймай предмет**  
Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.  
Описание. Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).  
Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.  
Методические указания. Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше всего, если это будет мягкий сверток из тряпок.