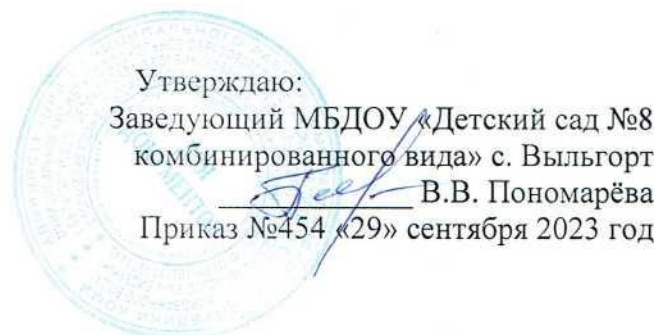


Администрация муниципального района «Сыктывдинский» Республики Коми
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 комбинированного вида» с. Вьльгорт «Быдсяма челядьбс 8 №
- а видзанш» школадз велбдан Вьльгорт сиктса муниципальной събмкуд
учреждение



Программа кружка
«Юный чемпион»
(обучение детей 5-6 ходьбе на лыжах)
Срок реализации - 1 год

Составитель: инструктор по физической культуре
Остапчук М.В.

Заказчик программы	Родители (законные представители)
Исполнители программы	Инструктор по ФИЗО
Цель программы	- обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, - закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).
Задачи программы	<p><i>Образовательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений о передвижении на лыжах; - совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. <p><i>Оздоровительные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем); - закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды. <p><i>Валеологические задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах; - формирование навыков здорового образа жизни.
Ожидаемые конечные результаты	<p><i>К концу года дети должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила безопасности при лыжных прогулках; – название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона; – проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 2000 м. <p><i>Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выразить и отстаивать свою позицию по разным вопросам. – Способен сотрудничать и выполнять как лидерские,

	<p>так и исполнительские функции в совместной деятельности.</p> <p>– У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.</p> <p>– Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.</p> <p>– Проявляет ответственность за начатое дело.</p> <p>- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни.</p> <p>- Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.</p>
<p>Организация контроля за реализацией Программы</p>	<p>Контроль за реализацией программы осуществляет</p> <p>Заведующий ДОУ</p> <p>Заместитель заведующего по ВМР</p> <p>Совет педагогов</p> <p>Совет родителей ДОУ</p>
<p>Срок реализации Программы</p>	<p>1 учебный год</p>

№ п/п	Содержание	Стр.
I	Целевой раздел	5
1.1	Пояснительная записка	5
1.1.1	Цели и задачи реализации программы	6
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста 5-6 лет	7
1.2	Планируемые результаты освоения воспитанниками программы спортивной направленности для детей дошкольного возраста 5-6 лет	10
1.2.1	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	10
1.2.2	Педагогическая диагностика (мониторинг)	11
2	Содержательный раздел	12
2.1	Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО	12
2.2	Комплексно-тематическое планирование	13
3	Организационный раздел	18
3.1	Материально-техническое обеспечение	19
3.2.	Объем образовательной нагрузки	19
3.3.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	20
4.	Заключительный раздел	
4.1	Контроль за реализацией программы	21
4.2	Достижения детьми планируемых результатов освоения программы спортивной направленности.	22
	Список литературы	26
	Приложения	27

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Физическое воспитание ребёнка в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках и др.

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта.

Рабочая программа «Обучение детей ходьбе на лыжах» является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа «Обучение детей ходьбе на лыжах» для детей старшего дошкольного возраста составлена в соответствии с ФГОС ДО на основе программы Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997.

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

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997- 96 стр.

2. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: Детство-Пресс. - 2002. - 224 стр.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-6 лет, срок реализации – 1 год (1 раз в неделю) и предусматривает 26 периодов образовательной деятельности.

Продолжительность образовательной деятельности для детей 5-6 лет – до 30 мин (согласно Приложению № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14 допускается для детей до 8 лет длительность занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта до 45 мин).

Рекомендуемое количество детей для более эффективного обучения составляет 10 человек.

Программой предусмотрено проведение тематических компонентов непосредственно образовательной деятельности.

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется ОФП и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). 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.

В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей лыж, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения, достижениями российских спортсменов.

Программа включает в себя аспект работы с воспитателями и родителями (беседы, рассматривание картин о зиме, зимних видах спорта, разбор положения тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах).

Перспективное планирование в программе включает в себя теоретический и практический аспект, а также предполагает проведение занятий в зале (низкая температура воздуха, ветер, липкий снег), которые направлены на развитие ОФП, развитие ловкости, ориентировки в пространстве и т.д.

Условия для реализации программы включают в себя материально – технические условия и условия дифференцированного похода. Материально-технические - это лыжи на подгруппу детей, атрибуты к подвижным играм.

Перспектива и актуальность дальнейшей работы могут заключаться в преемственности в развитии двигательных навыков и умений у старших дошкольников и младших школьников.

После освоения данного материала, дети смогут продолжить в школе заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

Сотрудничество может осуществляться с тренерами учреждений дополнительного образования детей «ДЮШ олимпийского резерва по игровым видам спорта».

Программа состоит из одного раздела, соответствующего возрастным периодам дошкольного возраста (5-6 лет).

Содержание раздела соответствует особенностям развития умений и навыков детей данного возраста. Программа рассчитана на детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

1.1.1 Цели и задачи программы

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

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;
- совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

Оздоровительные задачи:

- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

Валеологические задачи:

- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- формирование навыков здорового образа жизни.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы:

Программа построена на следующих принципах:

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;

Принцип комплексности и интеграции – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

Принцип преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принцип комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;

Принцип вариативности использования предложенного содержания.

1.1.3 Характеристика

особенностей развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

На 6 году жизни продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). К 6 годам более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже

перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие

мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

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

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

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности

К концу года дети должны знать:

- правила безопасности при лыжных прогулках;
- название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона;
- проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 2000 м.

1.2.1 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

-ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

-ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

-ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;

-ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

-у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

-ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

-ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.2.2. Педагогическая диагностика (мониторинг)

Ходьба на лыжах:

2 балла - овладел техникой.

1 балл - частично овладел техникой.

0 баллов - не овладел техникой.

Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах

№ п / п	Ф И. ребенка	Уровень владения техникой				
		Скользяще о шага	Подъёма на гору	Спуска с горы	Общий балл	Уровневый показатель

1						
2						

2. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5 – 6 лет.

Проблема воздействия игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей, аспекты обучения элементам этих игр, построенного с учетом уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных условий нуждается в дальнейшей разработке

Необходимость изменений в организации и содержании обучения дошкольников 5-7 лет играм с элементами спорта подтверждается и изучением практики работы дошкольных учреждений.

С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, анализируя возрастные особенности дошкольников, условия реализации физического воспитания в дошкольных учреждениях, пришли к определению: спортизация в дошкольном воспитании – это активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры.

Исходя из этого, возникла идея: создать и внедрить в образовательный процесс ДОУ программу, которая будет направлена на оздоровление и обогащение двигательного опыта детей, через приобщение детей к зимним видам спорта: ходьба на лыжах, элементам игры в хоккей.

Система физического воспитания и спортивной подготовки детей является важным фактором максимальной реализации огромного потенциала ценностей физической культуры для обеспечения здоровья нации, достижения людьми высокого уровня профессионализма, духовного развития личности, освоения здорового стиля жизни.

Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В них совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку проявлять самостоятельность, активность и творчество.

Новизна данной программы состоит во внедрении спортивной деятельности, как средство и способ преобразования физического, духовного потенциала человека путем освоения соревновательной и тренировочной деятельности, через игры и упражнения, которые можно проводить в любое время года в зале, используя имитационные движения, но при этом очень точно отрабатывая технику.

Данная программа рассчитана для детей 5-6 лет, которые вскоре переступят порог дошкольного образовательного учреждения. После освоения запланированного материала, дети смогут продолжить заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

2.2. Комплексно-тематическое планирование

№ п/п	Планируемая дата	Тема	Цель	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/материал
1		Историческая справка о лыжах	Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта	Рассказ о лыжах. История возникновения . Лыжные виды спорта	Фотографии Слайды
2		Знакомство с инвентарем и правилами по технике безопасности	Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале	Лыжи и весь инвентарь
3		Занятия по	Развивать физические	Занятия в	Маты.

		ОФП.	качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Экспандеры Гантели 0,5 кг
4		Тестовые нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 2. Тройной прыжок с двух на две с места 3. Упражнения на гибкость	
5		Занятия по ОФП в зале	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия по общей физической подготовке.	Эстафеты Маты, Экспандеры, Гантели 0,5 кг
6		Практические навыки по одеванию лыж	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок	Лыжный инвентарь
7		Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг	Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку).	Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок»	Лыжный инвентарь

			Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.		
8		Закрепление материала	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно	Лыжный инвентарь
9		Скользящий шаг	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов	Лыжный инвентарь
10		«Скандинавская» ходьба	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Ходьба «скандинавская» до 500 м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь
11		Ходьба скользящим шагом с палками	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж»	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременны й	Лыжный инвентарь

			«чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах	двухшажный ход.	
12		Совершенствуем попеременный двухшажный ход	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4	Лыжный инвентарь
13		Работа в зале над ОФП	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.	Гим. маты гантели 0,5 кг, экспандеры
14		Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.	
15		Лыжная	Совершенствование	Дистанция до	Лыжный

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

			передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».		
18		Развиваем выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности	Лыжный инвентарь
19		Лыжная прогулка	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета	Лыжный инвентарь
20		Экскурсия на лыжную базу	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на	Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой	Лыжный инвентарь Место проведен

			<p>лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».</p>	<p>дистанции 200 м. на 4 подхода</p>	<p>ия: лыжная база</p>
21		Контрольные нормативы	<p>Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p>	<p>Соревнования на дистанции 200 м</p>	<p>Лыжный инвентарь</p>
22		Лыжная прогулка	<p>Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».</p>	<p>Дистанция 2000 м. по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени</p>	<p>Лыжный инвентарь</p>

23		Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Соревнования на дистанцию 2000м по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь Место проведения: территория детского сада
24		Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременно го	Лыжный инвентарь
25-26		Лыжные прогулки	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.	Лыжный инвентарь Место проведения: территория детского сада

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение реализации Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания отвечает:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрасту и индивидуальным особенностям развития детей;
- требованиям развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО;
- оснащено учебно-методическим комплектом.

Назначение	Функциональное использование
Большой спортивный зал: шведские стенки, турник, мягкий модуль, маты, массажные дорожки, физкультурный и лыжный инвентарь	Организация двигательной активности детей; Консультативная работа с родителями и воспитателями Проведение занятий по ОФП с детьми старшего возраста, развлечений, связанных с двигательной активностью детей
Площадка групповая прогулочная	Организация прогулки, совместной деятельности с детьми, двигательной активности с воспитанниками.
Площадка спортивная	Проведение НОД, зарядки с детьми старшего возраста, развлечений, связанных с двигательной активностью детей

3.2. Объем образовательной нагрузки

Объем образовательной нагрузки составлен на основании нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность в дошкольных образовательных учреждениях:

1.Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» гл. 11. «Требования к приему детей в дошкольные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса»:

гл.12 Требования к организации физического воспитания:

п.12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3-х раз в неделю. Длительность занятий зависит от возраста детей, составляет:

Возраст детей (группа)	Длительность занятия
дошкольный возраст (5 лет — 6 лет)	30 мин.

п.2.10.Объем обязательной части Программы рекомендуется не менее 60% от общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%.

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Длительность	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ					
Физическое развитие	Обучение детей ходьбе на лыжах	30 мин.	1	4	26

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Спортивный инвентарь	Гимнастические коврики
	Лыжи
	Крепление
	Ботинки
	Лыжные палки
	Лыжные эспандеры
	Гантели
	Конусы
	Канат
	Флажки
Стойки	

4. Заключительный Раздел

4.1 Контроль за реализацией программы.

Вид контроля	Содержание контроля	Форма предоставления информации
Текущий контроль	организация занятий с детьми	справка
Итоговый контроль	уровень усвоения программы воспитанниками, посещающими кружок в начале, середине, конце учебного года.	справка
Фронтальный контроль	соблюдение санитарно-гигиенических требований к режиму занятий	справка
Инспекционный контроль	проверка результатов деятельности с целью установления использования исполнения законодательства	справка

4.2. Достижения детьми планируемых результатов

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Проявляет ответственность за начатое дело.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателя дет. Сада – М.: Просвещение, 1992г
2. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. – Уфа, 2007.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1983г., 128 с.
4. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
5. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.
6. Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.
7. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: Детство-Пресс. 2002.г, 224 стр.
8. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд.2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983г., 224 с.
9. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2011.
10. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986.

Приложение 1

Игры на снегу. *Пройди, не задень.*

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

Трамвай.

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за 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 темпе движения.

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

Попади в цель.

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

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 поменяет цветные флажки.

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. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

Через препятствие.

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.

Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, 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.

Сороконожки.

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м – 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, напуская шнур.

Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

Не урони.

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

Попади в цель.

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

Приложение 2

Характеристика ходьбы на лыжах

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями.

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

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

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

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения.

Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвигания ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг — 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.

Скользкий шаг — скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот. Повороты можно выполнять под счет: воспитатель считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот. Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»),

повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

По направлению движения различаются **подъемы**: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.

Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Детям дошкольного возраста доступен **подъем «полуелочкой»**. В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра.

Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется.

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках.

Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног.

В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое.

В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется.

Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15° , длина ската до 20 м. Высоту склона определяют с помощью эклиметра, который может сделать каждый воспитатель. Для этого школьный транспорт прикреплается на прямоугольный кусок фанеры и у риски транспорта прибивается гвоздик, к нему привязывается нитка с грузом. На вершине холма вбивается шест высотой, равной росту воспитателя. У основания склона воспитатель, держа эклиметр в руках, нацеливается на верхушку шеста. Отклонение нитки с грузиком будет показывать высоту склона.

Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами.

Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Воспитателю необходимо научить детей преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы: перешагивание прямо и боком, переход ступающим шагом или «лесенкой».