

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №93»
муниципального образования города Братска



ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.09.2020



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «ДСОВ №93»
Савина И. Н.
(подпись)
Приказ № 192 от 03.09.2020

Дополнительная общеразвивающая программа
«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»
(для детей 6 – 7 лет)

Автор:
Исламов Савелий Семёнович
Инструктор ФК
МБДОУ «ДСОВ №93№

2020 год

Пояснительная записка

Приказом №1155 от 17 октября 2013года утверждены ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Выделено физическое направление развития детей в качестве одного из важнейших направлений реализации воспитательно –образовательного процесса в ДОО. Этому направлению соответствует образовательная область: «Физическое развитие». Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Передвижение на лыжах вполне доступно детям, лыжи – прекрасное средство физического развития ребенка. 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 и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным средством закаливания. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

Актуальность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный лыжник» является документом самостоятельно разработанным, принятым и утвержденным МБДОУ «ДСОВ №93»

Программа разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, направлена на создание условий физического развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной

социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

Программа «Юный лыжник» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, 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 воспитанников в будущем.

Ведь главная ценность лыжного спорта в его массовости, в побуждении человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Данная программа составлена на основе системы работы Л.И. Пензулаевой «Физическая культура для детей 6 – 7 лет» и М.В. Видякина «Физкультура». Система лыжной подготовки для детей и подростков». Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству, приобщению к общечеловеческим ценностям и призвана содействовать социализации воспитанников. Играет важную роль в формировании разнообразных психических и волевых качеств детей, выступают как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера», поскольку вся физкультурно-спортивная деятельность предъявляет высокие требования к проявлению волевых и психических качеств.

Новизна программы

При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях

используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам.

Основная **цель** программы «Юный лыжник» - создание оптимальных условий организации лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста;

Задачи:

Обучающие:

- Учить ходить на лыжах скользящим шагом без палок;
- Выполнять повороты на месте и в движении;
- Выполнять подъём и спуск с небольшого уклона;
- Учить навыкам ухода за спортивным инвентарем.

Развивающие:

- Развивать физические качества и умения, «чувство лыж», «чувство снега»

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к ходьбе на лыжах, желание вести здоровый образ жизни.

Принципы обучения

Приоритетной задачей в образовании, закрепленной ст. 41. Закона «Об образовании» является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Исходя из основной приоритетной задачи, определила основные принципы работы с детьми:

Первый принцип – **«Не навреди»** - позволяет обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную физическую нагрузку, в соответствии с возрастными особенностями.

Второй принцип - **«От простого – к сложному»** позволяет оптимизировать двигательную деятельность и совершенствовать физические способности, за счет усложнения заданий, постепенного увеличения нагрузки и продолжительности занятия.

Третий – **«Принцип половых различий»** - предусматривает разный подход к требованиям у мальчиков и девочек по распределению нагрузки и количества повторов во время проведения «круговой тренировки» и освоения новых движений.

Четвертый – **«Принцип индивидуализации»** - позволяет учитывать уровень физического развития каждого ребенка и выражается в дифференциации заданий в соответствии с индивидуальными особенностями. Это позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, опираясь на индивидуальную физическую подготовленность ребенка, его двигательные способности и состояние здоровья.

Возрастные особенности детей

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–107 см, а масса тела – 17–18 кг.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь

большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.

Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов. Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.

Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 6 месяцев (с ноября 2020 по апрель 2021 года)

Формы и режим занятий

Программа «Юный лыжник» для детей старших дошкольных групп. Занятия проводятся один 2 раза в неделю по 40 – 60 минут.

В программе предусмотрено три раздела:

- «Легкая атлетика» - ноябрь;
- «Лыжная подготовка» - декабрь, январь, февраль, март;
- «Спортивные игры – эстафеты» - апрель.

Ожидаемые результаты

Дети с физически развитыми качествами и умениями, освоившие начальный этап (соответствующий дошкольному возрасту) «Лыжной подготовки»

Будут знать:

Правила безопасной ходьбы на лыжах;
Способы ухода за спортивным инвентарем.

Будут уметь:

Свободно передвигаться на лыжах скользящим шагом, уверенно выполнять повороты на месте и в движении, подъём и спуск с небольшого уклона.

Система определения результативности

Важным условием успешного выступления детей детского сада на спортивных городских мероприятиях является диагностическая работа, которая осуществляется инструктором по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником детского сада, в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения. При характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у способных детей. Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформированности физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень сформированности техники движения у ребенка.

Показатели фиксируем в протоколе (таблице):

Оценка физической подготовленности детей спортивной секции «Юный лыжник»

№п/ п	Фамилия, имя	Тестовые задание и количественный показатель				
		Челночный бег 3*10 м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Подъём туловища в сед из положения лёжа на спине (30 сек)	Подъем туловища из виса лёжа (количество раз)	Наклон туловища вперед-вниз (см)
1.	Саша И.					

Таблица оценки физической подготовленности детей 4 – 7 лет.

возр аст	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (тесты для мальчиков)		
	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
	3 балла	2 балла	1 балл
ТЕСТ № 1 (БЕГ НА 90 метров для детей 4-5 лет; БЕГ НА 300 для детей 5 -7 лет; секунды)			
4 - 5	28,6 и ниже	28,7 — 39,0	39,1 и выше
5 - 6	84 и ниже	84,1 - 137	138 и выше
6 - 7	74 и ниже	74,1 - 127	128 и выше
ТЕСТ № 2 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; кол — во раз за 30 сек)			
4 - 5	12 и выше	11 - 6	5 и ниже
5 - 6	13 и выше	12 - 7	6 и ниже
6 - 7	14 и выше	13 - 8	7 и ниже
ТЕСТ №3 (ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА; см)			
4 - 5	90 и выше	89 - 54	53 и ниже
5 - 6	110 и выше	109 - 71	70 и ниже
6 - 7	125 и выше	124 - 83	82 и ниже
ТЕСТ №4 (НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; см)			
4 - 5	9 и выше	8,9 — 0,1	0 и ниже
5 - 6	10 и выше	9,9 — 1,1	1 и ниже
6 - 7	11 и выше	10,9 — 2,1	2 и ниже
ТЕСТ №5 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 * 10м; секунды)			
4 - 5	11,9 и ниже	12,0 — 13,0	13,1 и выше
5 - 6	10,9 и ниже	11,0 — 12,4	12,5 и выше
6 - 7	10,0 и ниже	10,1 — 11,4	11,5 и выше

• УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (тесты для девочек)			
ТЕСТ №1 (БЕГ НА 90 метров для 4-5 лет; 300 метров для 5-7 лет; секунды)			
4-5	28,9 и ниже	29,0 — 39,3	39,4 и выше
5-6	84,0 и ниже	85,0 — 137,0	138,0 и выше
6-7	76 и ниже	77,0 — 130,4	134,5 и выше
ТЕСТ №2 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; количество раз за 30 секунд)			
4-5	11 и выше	10 — 5	4 и ниже
5-6	12 и выше	11 — 6	5 и ниже
6-7	13 и выше	12 — 7	6 и ниже
ТЕСТ № 3 (ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА; сантиметры)			
4-5	85 и выше	84 — 46	45 и ниже
5-6	100 и выше	99 — 63	62 и ниже
6-7	115 и выше	114 — 79	78 и ниже
ТЕСТ № 4 (НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; сантиметры)			
4-5	10,5 и выше	10,4 — 0,5	0,4 и ниже
5-6	12 и выше	11,9 — 1,6	1,5 и ниже
6-7	15,5 и выше	15,4 — 2,9	2,8 и ниже
Тест №5 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3* 10 метров; секунды)			
4-5	12,1 и ниже	12,2 — 13,1	13,2 и выше
5-6	11,1 и ниже	11,2 — 12,4	12,5 и выше
6-7	10,2 и ниже	10,3 — 11,6	11,7 и выше

«Лыжная подготовка» - оценка навыков и умений.

№п/п	Фамилия, имя	Тестовые задание и количественный показатель				
		Ступающий шаг	Скользкий шаг	Повороты на месте переступание м	Повороты в движении	Подъём и спуск с небольшого уклона
1.	Саша И.					

+ (норма) – Ребенок уверенно ходит на лыжах, формирование навыков в соответствии с нормой.

- (ниже нормы) – с трудом с трудом передвигается на лыжах, часто совершает падения.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов программы «ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ» реализуется в участии детей в марте на соревнованиях «Лыжные гонки» в МБДОУ «ДСОВ №93».

Учебно-тематический план

Месяц	Неделя				
	1	2	3	4	
Ноябрь	Круговая тренировка №1	Круговая тренировка №2	Круговая тренировка №3 (учить снимать, надевать лыжи)	Круговая тренировка №8 (учить снимать, надевать лыжи)	
Декабрь	Построение, ОРУ без лыж, обучение хождению на лыжах подгибать колени.	Построение, ОРУ без лыж, обучение хождению на лыжах подгибать колени. Ходьба без палок ступающим шагом. Обучение падению.	Построение, ОРУ без лыж, обучение хождению на лыжах подгибать колени. Ходьба без палок ступающим шагом. Обучение падению.		
Январь		Построение. ОРУ на лыжах. Обучение скользящему шагу.	Построение. ОРУ на лыжах. Обучение скользящему шагу. Обучение поворотам на месте.	Построение. ОРУ на лыжах. Обучение скользящему шагу. Обучение поворотам на месте.	
Февраль	Построение. ОРУ на лыжах. Ходьба скользящим шагом. Обучение поворотам в движении.	Построение. ОРУ на лыжах. Ходьба скользящим шагом. Обучение поворотам в движении.	Построение. ОРУ на лыжах. Ходьба скользящим шагом. Обучение поворотам в движении.	Построение. ОРУ на лыжах. Ходьба скользящим шагом. Обучение поворотам в движении.	
Март	Построение. ОРУ на лыжах. Обучение разбегу и скольжению. Игровое упражнение.	Построение. ОРУ на лыжах. Обучение разбегу и скольжению. Игровое упражнение.	Построение. ОРУ на лыжах. Обучение разбегу и скольжению. Обучение подъему на небольшой уклон «Ступающим шагом»	Построение. ОРУ на лыжах. Обучение разбегу и скольжению. Закрепление умения выполнять подъем на	Построение. ОРУ на лыжах. Обучение разбегу и скольжению. Закрепление умения выполнять подъем на

				небольшой уклон «Ступающим шагом». Обучение торможению «Плугом» спускаясь с небольшого уклона. Игровое упражнение.	небольшой уклон «Ступающим шагом». Обучение торможению «Плугом» спускаясь с небольшого уклона. Игровое упражнение.
Апрель	Спортивные игры – линейные эстафеты.	Спортивные игры – линейные эстафеты.	Спортивные игры –встречные эстафеты.		
Май	Спортивные игры – встречные эстафеты.	Спортивные игры – круговые эстафеты.	Спортивные игры –круговые эстафеты.		

Содержание программы

Для осуществления программы в детском саду созданы все условия, обеспечивающие эффективное решение задач физического воспитания и лыжной подготовки:

1. Для проведения образовательной деятельности в зале выделено время и представлены:

- Спортивно – оздоровительный комплекс, состоящий из гимнастической стенки, спортивных матов, набора скамеек, мячей, гимнастических палок, тренажеров и другого инвентаря;
- На территории детского сада определены и размечены беговые дорожки, объекты лыжни;
- Соблюдается режим дня, питания, спортивной деятельности детей.

2. Обеспечена свобода выбора занимающихся форм занятий, режимов их

интенсивности, планирования результативности, а так же возможность беспрепятственного изменения вида физической или спортивной активности на основе информированности о своих способностях

1.Раздел «Легкая атлетика» осуществляется

совершенствование систем и функций организма детей, овладение дошкольниками различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества.

В этом разделе используются упражнения:

- Ациклического характера: силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры.
- Циклического характера: повторные пробежки 150-200 м, подвижные игры, бег низкой интенсивности, специальные беговые и прыжковые упражнения.

В беге предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжать бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др. добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет до 3 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в беге

на скорость (20 – 30 – 60 м). При обучении детей прыжкам в длину с места учим рассчитывать точность приземления в определенное место, группироваться в полете и выбрасывать вперед ноги, соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть. Предлагаем игровые упражнения: «кто дальше прыгнет?», «допрыгни до игрушки» и т.д. В метании вдаль у детей недостаточно развит глазомер и координация движений, поэтому учим и тренируем сочетать замах с броском при метании, развиваем глазомер, используя разные виды метания вдаль: из - за головы, правой и левой рукой, снизу и тд.

2.Раздел «Лыжная подготовка» направлен на оздоровление, физическое развитие, закаливание, совершенствование функций дыхательной системы, развитие выносливости.

Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов; развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, оказывает благоприятное влияние на формирование осанки и свода стопы; развивает смелость, настойчивость, решительность, выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия. Дети учатся ходить на лыжах ступающим шагом по прямой; идти вслед за воспитателем скользящим шагом; идти по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом; пройти, приседая, под воротцами, стараясь не сбить их; идти на лыжах на согнутых ногах; взбираться на горку с небольшим уклоном и спускаться, слегка согнув ноги в коленях.

3. Спортивные игры - эстафеты. Специфика игр – эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сведена к минимуму. В линейных эстафетах участники перемещаются прямолинейно, выстроившись в колонну. Игра – эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят игровое задание. Во встречных эстафетах команда делится на дворовые части и

располагается на противоположных сторонах площадки. По сигналу выполнение игрового задания начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части команды и встает в конец строя. Эстафета продолжается до тех пор, пока части команд не поменяются местами или не окажутся на своей стороне в первоначальном построении. В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или, стоя с кругу на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

Учебно-тематический план

Название блока	Месяц	Задачи	Количество часов
Лёгкая атлетика			
	Ноябрь	Развивать физические качества и умения используя метод «Круговой тренировки» Познакомить со спортивным оборудованием и способом ухода за лыжами.	8
Лыжная подготовка	Декабрь	Закрепить умение ходить ступающим шагом. Обучение падению.	8
	Январь	Обучение скользящему шагу. Учить выполнять повороты на месте переступанием.	8
	Февраль	Учить выполнять повороты в движении.	8
	Март	Обучение разбегу и скольжению. Подъем «ступаящим шагом» и спуск с небольшого уклона в средней стойке, торможение «Плугом». Соревнования «Лыжные гонки»	8
Спортивные игры	Апрель	Эстафеты линейные, встречные, круговые.	8
		Соревнования «Победный забег»	8
Всего - 56			

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1983- 128с.
2. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях- Уфа, 2007.
3. Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос,2001- 264с.
4. Игры и развлечения на воздухе / Т.И.Осокина, Л.С. Фурмина, Е.А. Тимофеева.- Изд.2-е, доработанное.- М.: Просвещение,1983 -224с.