

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Лёвушка»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ «Лёвушка»

_____ С.В. Королева

« ____ » _____ 2022 г.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАРС»
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ**

Составитель:

Инструктор по физической культуре – Дрюк Е. З. высшая квалификационная категория

р.п. Кольцово 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка _____	4
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы _____	5
1.1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики _____	7
1.1.3. Содержание Программы, учитывающее возрастные и индивидуальные особенности детей, воспитывающихся в образовательном учреждении _____	9
1.2. Планируемые результаты освоения Программы _____	10
1.3. Основные формы занятий _____	24
1.4. Ожидаемые результаты освоения спортивно – оздоровительного курса программы _____	24

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основы знаний о физической культуре _____	27
2.2. Подвижные игры, эстафеты, коммуникативные игры. Методика обучения и проведения _____	28
2.3. Легкоатлетические упражнения. Методические рекомендации _____	28
2.4. Общая физическая подготовка (ОФП) _____	29
2.5. Лыжная подготовка. Методические рекомендации _____	29
2.6. Спортивные игры. Методические рекомендации _____	30
2.7. Веселые старты, спортивные праздники, внутришкольные мероприятия _____	33

2.8. Контрольные тесты _____	34
------------------------------	----

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей старшей группы ходьбе на лыжах МБДОУ «Лёвушка» (физкультурное занятие на прогулке) _____	37
--	----

3.2.Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей подготовительной группы ходьбе на лыжах МБДОУ «Лёвушка» (физкультурное занятие на прогулке) _____	42
---	----

3.3.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий _____	48
---	----

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа предназначена для работы с детьми 5-7 лет, а так же для детей ОВЗ. Программа построена на основе современных подходов к организации и преемственности связей между дошкольным, школьным и дополнительным образованием. Программа создает условия для обеспечения успешного освоения навыков и умений в лыжном спорте. Занятия проводятся на базе МБДОУ «Детский сад «Лёвушка». Основная задача, стоящая перед государством и обществом в целом в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья - создание надлежащих условий и оказание помощи в их социальной реабилитации и адаптации, подготовке к полноценной жизни в обществе. В связи с этим приобретает особую важность и необходимость значительное повышение роли системы дополнительного образования в развитии, воспитании и обучении детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа по лыжным гонкам имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста, а так же для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность данной программы. Программа по лыжным гонкам необходима для детей с ОВЗ, т.к. она способствует адаптации таких детей, создает условия для их полноценной жизни, помогает заполнять свободное время детей интересным и полезным содержанием. Реализация программы способствует расширению общего кругозора, сферы общения, становлению личности детей с ОВЗ, компенсаторному развитию их способностей, повышению физической активности детей с ОВЗ.

Данная программа разрабатывалась на основе следующих документов:

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№2783-ФЗ от 29.12.2012г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 08.09.2015г. № 613н);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Дети с ОВЗ – это дети, состояние которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных методик обучения и воспитания. Группа обучающихся с ОВЗ чрезвычайно неоднородна.

Отличительная особенность программы заключается в направленности на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Программа позволяет организовать жизнедеятельность детей так, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными, удачливыми, уверенными в своих возможностях, умеющими общаться друг с другом.

Данная программа состоит из подвижных игр, общеразвивающих физических упражнений, разминок, релаксационных упражнений, в ходе которых дети имеют возможность получить новые впечатления, приобретают социальный опыт и общаются друг с другом.

В процессе занятий дети могут осознать свои интересы, способности и установить приоритеты, могут также стать более терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать свою значимость.

При разработке программы учитывались современные требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ – оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка на этапе начального освоения вида спорта – лыжные гонки, а так же привлечение детей с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование у них знаний, умений и навыков в лыжном спорте с учётом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Для достижения этой цели необходимо решить следующие *задачи*:

Образовательные:

- познакомить с основами техники выполнения физических упражнений;
- научить простым техническим элементам передвижения на лыжах;
- обучить здоровому образу жизни;

Развивающие:

- развитие внимания;
- развитие координации, равновесия;
- развитие коммуникативных навыков;

Воспитательные:

- умение работать в коллективе;
- воспитание целеустремленности и упорства в достижении поставленных целей.

Категория учащихся. Возраст детей, обучающихся по данной программе 5-7 лет. Программой предусмотрена групповая форма занятий, обучение-очное. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Учащиеся формируются в группы от 4-5 детей с ОВЗ, либо в группы со здоровыми детьми не более 10 человек.

Виды занятий – теоретические (беседы), практические (игры, упражнения), интегрированные.

Режим занятий. Занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 2 академических часа (длительность одного занятия – 35 минут).
Недельная нагрузка- 4 часа, 36 учебных недель, 9 месяцев обучения, годовой объем- 144 часа.

Срок реализации программы- 3 года.

Планируемые результаты.

Учащиеся будут знать:

- понятия – конфликт, контакт; качества, важные для общения, дружбы;
- понятие о гигиене и режиме дня лыжника;

Учащиеся будут уметь:

- уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь выполнять строевые упражнения;
- уметь выполнять упражнения на лыжах;

У учащихся будет развито:

- осознание важности общения со сверстниками и взрослыми;
- развитие внимания;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие координации и равновесия;

У учащихся будет воспитано:

- трудолюбие, целеустремленность и упорство в достижении поставленных целей;
- умение работать в коллективе;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

1.1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

- **Территориальные особенности региона.**

МБДОУ «Лёвушка» расположен вблизи лесной зоны по адресу: Новосибирская область, Новосибирский район, р.п. Кольцово, ул. Молодёжная дом 5. В непосредственной близости от учреждения расположены образовательные учреждения: МБОУ «Лицей Технополис», на базе которого проходят занятия; МБОУ Биотехнологический лицей № 21 на лыжной базе которой, проходят муниципальные соревнования и МБУ «Центр спортивных сооружений Кольцово» (стадион)

- **Природно - климатические и экологические условия.**

На организацию образовательного процесса оказывают такие климатические особенности Новосибирской области, как продолжительная (около 5 месяцев) с низкими температурами зима, укороченные весна и осень. Они отражаются на содержании образовательного процесса с детьми, тематике совместной деятельности. Поблизости с р.п. Кольцово нет объектов, которые могли бы ухудшить экологические условия. Окружающая посёлок Кольцово лесная зона и расположение МБДОУ «Лёвушка» вблизи лесной зоны, благотворно влияют на здоровье детей, способствуют возможности для ознакомления детей с миром природы.

- **Национально – культурные традиции.**

Детский сад «Лёвушка» расположен на территории р.п. Кольцово.

Кольцово – это живописнейший пригород Новосибирска, окруженный лесами. История возникновения нашего поселка неразрывно связана с историей становления Государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор». Основан поселок был в 1979 году. В 2003 году р.п.Кольцово присвоен статус наукограда Российской Федерации, утверждены направления научной, научно-технической и

инновационной деятельности, экспериментальных разработок, испытаний и подготовки кадров, являющиеся приоритетными для р.п.Кольцово как наукограда РФ.

Посёлок Кольцово имеет свою историю, события и традиции, которые чтут жители посёлка. Ежегодно в посёлке отмечаются даты: «День р.п.Кольцово», «День наукограда». В эти дни проходят культурные и спортивные мероприятия (спортивные эстафеты: «Легкоатлетический забег», «Лыжные эстафеты»). Педагоги, дети и родители МБДОУ «Лёвушка» являются активными участниками мероприятий наукограда.

В процессе совместной деятельности педагогов с детьми, дети получают представления о своём посёлке, его истории через разные формы работы, которые проходят через комплексно – тематическое планирование работы с детьми и родителями.

1.1.3. Содержание Программы учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, воспитывающихся в образовательном учреждении.

ДОШКОЛЬНОЕ ДЕТСТВО

Характеристика возраста

В старшем дошкольном возрасте (5—7 лет) на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», 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, а их сила и выносливость пока еще невелики.

Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно развиваются и другие формы игры— режиссерские, игры-фантазии, игры с правилами. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское сообщество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

В старшем дошкольном возрасте происходит активное развитие диалогической речи. Диалог детей приобретает характер скоординированных предметных и речевых действий. В недрах диалогического общения старших дошкольников зарождается и формируется новая форма речи — монолог.

Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий.

Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Начинают формироваться общие категории мышления (часть — целое, причинность, пространство, время, предмет — система предметов и т.д.).

Старшие дошкольники проявляют большой интерес к природе — животным, растениям, камням, различным природным явлениям и др. У детей появляется и особый интерес к печатному слову, математическим отношениям: они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

Эстетическое отношение к миру у старшего дошкольника становится более осознанным и активным. Он уже в состоянии не только воспринимать красоту, но в какой-то мере создавать ее.

Слушая чтение книг, старшие дошкольники сопереживают, сочувствуют литературным героям, обсуждают их действия. При восприятии изобразительного искусства им доступны не только наивные образы детского фольклора, но и произведения декоративно - прикладного искусства, живописи, графики, скульптуры.

В рисовании и лепке дети передают характерные признаки предмета: формы, пропорции, цвет; замысел становится более устойчивым.

Старших дошкольников отличает эмоционально яркая реакция на музыку. Появляется интонационно-мелодическая ориентация музыкального восприятия, значительно обогащается индивидуальная интерпретация музыки.

Основные целевые направления в работе с детьми старшего дошкольного возраста следующие:

- охранять и укреплять здоровье детей;
- создавать условия для реализации всех видов игры;
- внимательно относиться и терпеливо поддерживать формирующееся детское сообщество;
- во всех видах деятельности и общения способствовать развитию у детей диалогической и монологической речи;
- развивать у детей познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;
- продолжать формировать у детей эстетическое отношение к окружающему и художественные способности.

ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ — ИГРА.

Разрешение противоречия между желаниями ребёнка и его реальными возможностями составляет генетическую задачу дошкольного возраста и реализуется в игре, которая является ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. Игровые формы и приёмы, используемые педагогом, делают для ребёнка материал интересным и личностно значимым, а значит — и более осмысленным.

- **1.2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность;
- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- ребёнок обладает развитым воображением;

- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, склонен наблюдать, экспериментировать.

Результаты освоения Программы:

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПЯТИ ЛЕТ

Проявления в физическом развитии:

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СЕМИ ЛЕТ

Проявления в физическом развитии:

- развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила);
- сохраняет статическое равновесие (от 15 с), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мячик, шишку, снежок удобной рукой на 5—8 м;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку;
- накапливается резерв здоровья (снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений);
- активен, хорошо ест и спит;
- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях).

Описание образовательной деятельности в образовательной области, с учётом примерных ООП ДО и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания.

Пятый год жизни

Физическое развитие

Образовательные задачи

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.
- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).
- Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.
- Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.
- Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

Содержание образовательной работы

Педагог формирует умение детей правильно выполнять основные движения.

Ходьба: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями;

с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

Бег: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

Ползание, лазание: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

—**для рук и плечевого пояса:** попеременное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

—**для туловища:** наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

—**для ног:** поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения (использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие»).

Катание на санках: поднимание на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- ходьбу на лыжах: стояние на лыжах, приседание на лыжах («пружинки»), сохраняя равновесие; скольжение на двух лыжах после разбега;
- езду на трехколесном велосипеде: делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка, с использованием игровых элементов;
- плавание (при наличии условий): ходьба, бег в воде глубиной по грудь, друг за другом, парами; наперегонки; передвижение по дну водоема на руках (ноги выпрямлены) вперед, вправо, влево; выпрыгивание из воды, приседание, погружение в воду с головой; погружение в воду с задержкой дыхания; открывание глаз в воде, поднимание предметов со дна водоема; глубокий вдох и последующий выдох в воду; скольжение на груди и на спине с помощью взрослого и самостоятельно; движение руками и ногами на суше и в воде, как при плавании «кролем»; выполнение движений ногами в сочетании с выдохом в воду.
- Педагог также организует подвижные игры, направляет на дальнейшее развитие и совершенствование основных и специализированных движений детей, применяет их как «начальную школу» формирования важнейших двигательных качеств. Проводит следующие подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», « в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний и основ здорового образа жизни. С этой целью педагог:

- совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;
- содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;
- поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;
- приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;
- организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Старший дошкольный возраст

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Шестой год жизни

Образовательные задачи

- Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.
- Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.
- Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.
- Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.
- Формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

Ходьба: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки, с ловлей и увёртыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

Для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

—для рук и плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

—**для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднятие обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

—**для ног:** многократное поднятие на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов.

Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

Катание на санках: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- **ходьбу на лыжах** скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; повороты на месте и в движении; ходьба на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст).
- **скольжение по ледяным дорожкам после разбега;**
- **езду на двух — или трехколесном велосипеде:** прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- **городки** — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);

- **бадминтон** — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);
- **футбол** — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- **хоккей** (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удары клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;
- **баскетбол** — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;
- **организует плавание** (при наличии условий) — скольжение на груди и на спине; перевороты с груди на спину и наоборот; скольжение на груди и на спине, чередуя вдох и выдох; в сочетании с дыханием движения ногами, руками (с доской, без доски, с ластами), плавание произвольным способом.

Педагог использует подвижные игры как важное средство повышения двигательной активности, активизации имеющегося опыта в движении и формирования двигательных качеств детей: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок». (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой, ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего).

Особое внимание педагог уделяет процессу деятельности, как игровому, что делает его интересным и эмоционально насыщенным.
Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, воспитатель:

- контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);
- проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;
- проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);
- учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;
- создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

В качестве закаливающего средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время год — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтанье» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др.

Седьмой год жизни

Физическое развитие

Образовательные задачи

- Совершенствование техники выполнения движений;
- Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
- Продолжение целенаправленного развития физических качеств.
- Побуждение детей к проявлению морально-волевых качеств: настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности, способствует развитию у детей произвольности.
- Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования основных видов движений.

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увёртыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

Ползание и лазание: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

Для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

—**для рук и плечевого пояса:** выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

—**для туловища:** вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— **для ног:** удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Катание на санках: катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.

Скольжение по ледяным дорожкам: скольжение после разбега стоя.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, воспитатель организует:

- **ходьбу на лыжах** — по лыжне скользящим шагом друг за другом; со сменой темпа передвижения; ходьба на лыжах с палками в руках; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона, прохождение дистанции на лыжах до 1 км в спокойном темпе;
- **езду на велосипеде** — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;
- **катание на самокатах** (при наличии инвентаря) — на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу;
- **плавание** (при наличии условий) — упражнения на суше и в воде для овладения плаванием способом кроль (брасс); плавание с задержкой дыхания; плавание на груди и на спине, сочетая движения ног, рук, дыхания; ныряние; проплывание на груди и на спине 15 м.

Педагог создает условия для освоения элементов спортивных игр:

- **городки** — игра по упрощенным правилам;
- бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);

- **футбол** — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;
- **хоккей с шайбой** (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;
- **катание на роликовых коньках** — освоение инвентаря; основные исходные положения; полуприседание и приседание, стоя на коньках; езда по прямой, по кругу; повороты на месте, в движении; торможение;
- **баскетбол** — игра по упрощенным правилам.
- **настольный теннис** — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.
- **теннис** — игра по упрощенным правилам.

Педагог использует подвижные игры, как важное средство удовлетворения потребности в двигательной активности, развития движений двигательных и личностных качеств детей (играть по правилам, проявлять дружелюбие при выполнении соревновательных элементов и пр.): «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал — садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми — быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

Формируя некоторые нормы здорового образа жизни, педагог:

- создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);
- продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водно-закаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного

отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами.

- обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.

1.3.ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в соревнованиях, спортивных праздниках.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

- дети с 5-6 лет занятия проводятся 2 раза/неделю по 1 часу, 46 недель в год;
- дети с 6-7 лет занятия проводятся 2 раза/неделю по 1 часу, 46 недель в год;

1.4.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения спортивно-оздоровительного курса программы учащиеся должны:

ЗНАТЬ:

- об особенностях зарождения физической культуры;
- об истории лыжных гонок;
- о способах и особенностях передвижения на лыжах;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях лыжными гонками и правилах его предупреждения.

УМЕТЬ:

- выполнять правильно комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, формирования правильной осанки, комплексы утренней гимнастики;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий лыжными гонками;
- выполнять правильно основные движения в циклических и ациклических локомоциях;
- правильно выполнять основные гимнастические и строевые упражнения;
- уметь играть в подвижные игры с прыжками, бегом, с предметами;
- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, закаливающие процедуры;

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ:

- показывать средний уровень подготовки по общефизической подготовке (Методика оценки уровня подготовленности Н. И. Рамазанова).

СПОСОБЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- осуществлять соревновательную деятельность в спортивных эстафетах, легкой атлетике, лыжных гонках по нестандартным упрощенным правилам.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:

- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы во время занятий;
- помогать друг другу во время занятий;

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№/п	Содержание	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
		Часы	Часы
1.	Основы знаний о физической культуре	4	4
2.	Подвижные игры, эстафеты	16	16
3.	Легкоатлетические упражнения	5	5

4.	ОФП	20	20
5.	Лыжная подготовка	40	50
6.	Спортивные игры	4	6
7.	Веселые старты, спортивные праздники, внутри школьные мероприятия	6	6
8.	Контрольные тесты	1	1
	Всего часов:	92	104

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Основы знаний о физической культуре

Вводное занятие: техника безопасности на занятиях физической культурой, гигиенические требования к форме одежды на занятиях в спортивном зале, на улице (летнее и зимнее время) правила поведения при проведении занятий, предупреждение травматизма.

«В здоровом теле – здоровый дух»: основные приемы закаливания: воздушные ванны, водные процедуры.

«Береги себя»: профилактика простудных заболеваний, профилактика вредных привычек, специальные дыхательные упражнения.

«Кто Я? Какой Я»: мое физическое «Я» - измерение массы тела, роста, ЖЕЛ, динамометрия.

«Следим за собой» простейший контроль за состоянием здоровья до занятий, во время занятий, после занятий физической культурой
- приемы измерения пульса (ЧСС).

История возникновения физической культуры и спорта, история Олимпийского движения, история возникновения и распространения лыж, разнообразность лыжных дисциплин, применение лыжных ходов в данном виде спорта.

Методическое обеспечение программы

Программа строится на основе дидактических принципов: доступности, постепенности. Большое значение в работе с детьми с ОВЗ имеет степень владения педагогом психологическими знаниями, умение определить индивидуальную модель взаимодействия с ребёнком, его возможности и потребности.

Отношения строятся на основе взаимного уважения и доверия, что оказывает значительное влияние на развитие личности ребёнка с ОВЗ. Во-первых, это приводит к созданию благоприятной ситуации для изучения: он ведет себя доверчиво, открыто, прямо и без утайки говорит о своих проблемах, трудностях. Во-вторых, такая атмосфера является наиболее оптимальной для индивидуального развития, его самореализации. В-третьих, складываются благоприятные условия для педагогического влияния (ребёнок воспринимает этот процесс не как вмешательство, а как помощь, совет, рекомендацию). Программа скорректирована с учётом интеллектуальных, физических возможностей ребёнка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ. Ребёнку необходимо осознать свои возможности и определиться: «это я делаю, это я могу», а также принять помощь взрослого человека в саморазвитии и самообразовании. Ребёнок не ограничен во времени, он в своем темпе может усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и способностями. Работа с ребёнком строится не с учётом возраста, а с учетом того, на каком уровне развития он находится.

Большое значение отводится разнообразию форм и приемов, используемых педагогом на учебно-тренировочных занятиях, вводятся новые для ребёнка виды и объекты деятельности.

Учебно-тренировочное занятие начинается с общей разминки. Её задача – подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного занятия. Особое внимание уделяется игровым формам. Детям с ОВЗ свойственна эмоциональная неуравновешенность. Она может выражаться не только в резкой смене и неадекватности реакций, но и в неловких беспокойных движениях, прерывистой речи и т.п. Чтобы помочь таким детям, можно провести игровые упражнения, направленные на достижение мышечного расслабления.

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ. А также наличие в МБДОУ «Лёвушка» дефектолога, психолога, логопеда.

2.2. Подвижные игры, эстафеты, коммуникативные игры.

Методика обучения и проведения.

Подвижные игры и эстафеты являются незаменимым средством решения взаимосвязанных задач воспитания личности детей, развития их разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативы, самостоятельности. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр и к их содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега: «К своим флажкам», «Два мороза», «Знамена».

Игры на закрепление и совершенствования навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».

Игры на совершенствование метаний: «Кто дальше бросит», «Мяч в корзину», «Попади в цель».

На овладение умениями в ловле, бросках и передачах мяча: «Передал – садись», «Брось – поймай», «Успей поймать».

Игры на совершенствование элементов гимнастики: «Быстро встань в колонну!», «Построй круг», «К своим флажкам» Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.

Коммуникативные игры: «Замок улыбки», «Замок волшебных зеркал», «Замок Веселых смешинок», «Замок вежливого рыцаря», «Комната друзей».

2.3. Легкоатлетические упражнения. Методические рекомендации.

Бег, прыжки, метания являются естественными видами движений. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы бега, прыжков, в длину с разбега, с места, метаний в цель и на дальность.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с различным положением рук, сочетание видов ходьбы.

Бег: обычный, с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий, «челночный» бег 4х9 м, эстафеты на скорость.

Кроссовый бег по равнинной и слабопересеченной местности до 1-1.5 км.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с поворотами, в длину с места, 3-х кратный прыжок с места, с разбега, прыжки через скакалку.

Метания: метание малого мяча с места, бросок набивного мяча 0,5 кг двумя от груди.

2.4.Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития качеств:

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения скорости строя. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре лежа, приседание, поднимание туловища из положения лежа, упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты и кувырки с помощью преподавателя.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием, предметами.

Упражнения для развития общей выносливости.

Равномерный бег с переходом на ходьбу 500,800,1000 м.

2.5.Лыжная подготовка. Методические рекомендации.

В задачи лыжной подготовки и содержание занятий входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам, основным способам передвижения на лыжах.

В учебной работе большее место отводится играм на лыжах и передвижению на местности, обучение и совершенствование техники передвижения на лыжах. Главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Занятия по лыжной подготовки проводятся в тихую погоду при ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже 15 градусов мороза.

Во время занятий необходимо предусмотреть максимальную занятость учащихся в течении всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, обеспечивать порядок и дисциплину.

Учебный круг может иметь различные формы (круг, серпантин).

Лыжный инвентарь: эксплуатация, хранение, переноска.

Понятие о технике классических лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный ход (одношажный, бесшажный). Повороты на месте переступанием, техника передвижения ступающим шагом без палок, с палками. Понятие подседания в лыжных ходах, скользящий шаг с палками и без палок. Горнолыжная подготовка: техника спусков, подъемов, падений, торможений. Подводящие упражнения: «Самокат», «Сороконожка»

Эстафеты с элементами техники лыжных ходов. Подвижные игры: «Салки маршем», «Лыжники на места», «Лисий след».

2.6. Спортивные игры. Методические рекомендации.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав, как подвижных игр, так и спортивных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координации движений, перестроению двигательных действий, скоростно-силовых способностей, коммуникативных умений. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на естественные локомоции (бег, ходьба, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля-передача мяча, удары по мячу) и технико-тактическое взаимодействие (выбор места, взаимодействие с партнерами, командой и соперниками). Баскетбол: дать представление в целом об игре, правилах игры упрощенных правилах игры.

Техника владения мячом: ловля-передача мяча в парах на месте, остановки шагом, прыжком, повороты на месте, ведение мяча на месте (левой, правой рукой), ведение мяча шагом, медленно бегом. Эстафеты с элементами техники владения мячом. Подвижные игры «Мяч капитану», «Вызов номеров», «Нитка-иголка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Футбол: общее представление об игре, правилах соревнований.

Техника владения мячом: передачи мяча на месте по кругу, остановки мяча, передачи мяча в движении в одно касание. Эстафеты с элементами техники владения футбольного мяча. Подвижные игры: «Футбол крабов», «Защита укрепления», «Перебежки».

Обучающие игры и упражнения, по обучению дошкольников старшей группы ходьбе на лыжах

П/И	ЦЕЛЬ
«Кто быстрее»	совершенствовать умение переносить лыжи
«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?»	освоение чувства лыж
«Лошадки», «Большие и маленькие»	развитие устойчивого равновесия на лыжах
«Карусель»	совершенствовать стойку лыжника

«Кто дальше»	овладение скользящим шагом
«Пройди и не задень»	развитие пространственных ориентировок
«Самокат»	учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне
«Кто самый быстрый?» «Кто быстрее принесет снежный ком»	закреплять технику ходьбы скользящим шагом развитие быстроты
«Заморожу»	способствовать развитию общей выносливости
«Салки на лыжах»	развитие скоростно-силовых качеств

Обучающие игры и упражнения, по обучению дошкольников подготовительной группы ходьбе на лыжах

П/И	ЦЕЛЬ
«Трамвай»	закреплять пространственные ориентировки
«Попади в цель»	упражнять в устойчивом равновесии
«Будь внимателен»	закреплять навык передвижения на равнине
«Идите за мной»	закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе
«Через препятствие»	закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности
«Сороконожки»	закреплять навык скольжения в колонне.
«Не урони»	закреплять навык спуска
«Поймай предмет»	закреплять навык спуска, развивать ловкость
«Следопыт»	закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе

«Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт»	совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях
«Два мороза», «Эстафета в парах»	развивать быстроту

2.7.Веселые старты, спортивные праздники, внутри школьные мероприятия

Праздники физической культуры — это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры. Проводятся в разное время года с воспитанниками ДЮСШ. Их более частные задачи — демонстрация спортивных достижений, подведение итогов за определенный период работы. Праздники обычно посвящаются выдающимся событиям в жизни страны, в международной спортивной жизни и коллектива школы, знаменательным датам и т. п.

В программу праздника включают массовые гимнастические, ритмические выступления спортивных групп. Используют вольные упражнения (несложные по содержанию, но выразительные) с мячами, обручами и другими предметами. Они выполняются под музыку.

В состязания включают различные эстафеты. Могут быть организованы показательные выступления воспитанников.

Завершается праздник массовыми подвижными играми, в которых, помимо воспитанников, могут принять участие тренера, родители воспитанников, затем следуют физкультурные развлечения и аттракционы.

В качестве разновидности спортивного праздника можно проводить спортивные вечера, посвященные знаменательным датам. На спортивно-физкультурном празднике проводят награждение лучших спортсменов школы, команд-победителей спортивных соревнований, физкультурного актива школы. В качестве почетных гостей праздника приглашают чемпионов, рекордсменов страны, Олимпийских игр, ветеранов спорта. Ведущими праздника могут быть герои сказок, мультфильмов и т. д.

2.8. Контрольные тесты.

Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2—3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперед.
 - 3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.
 - 3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 3.5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.
 - 3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.
4. Исходная поза отталкивания палками.
 - 4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.
 - 4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.
 - 4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.
 - 4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.
5. Отталкивание палками.
 - 5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.
 - 5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.
 - 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.
6. Поза окончания отталкивания палками.

- 6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.
- 6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».
- 6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
- 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.
2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади крепления

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ.

Рабочая программа по лыжной подготовке для детей 5 -7 лет «БАРС» (Быстрые Активные Резвые Сильные), реализуемая в МБДОУ «Лёвушка», разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Стандарта Дошкольного Образования, с использованием основной образовательной программы воспитания и обучения в детском саду.

(Обучение ходьбе на лыжах с элементарными требованиями к их освоению).

У детей 5–7 лет формируются достаточно прочные навыки ходьбы на лыжах. Они могут правильно удерживать корпус (с небольшим наклоном вперед); отмечается большая согласованность в движениях рук и ног. Увеличиваются скорость передвижения, длина шагов; движения становятся относительно равномерными, скользящими. Однако наблюдается еще много ошибок в технике ходьбы на лыжах. Только в процессе многократного повторения упражнений формируется и закрепляется правильный навык ходьбы на лыжах.

Перед каждым занятием по лыжной подготовке инструктор напоминает детям, что необходимо соблюдать интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции; скатываться с горки только тогда, когда внизу никого нет; если на пути при спуске с горки неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

3.1.Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей старшей группы ходьбе на лыжах МБДОУ «Лёвушка» (физкультурное занятие на прогулке)

Месяц	Неделя	Программные задачи
Ноябрь	1.	<p>Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом.</p> <p>Занятие 1</p> <p>Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу.</p> <p>Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.</p> <p>Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа — «пружинка», поочередное поднятие правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).</p>

		Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).
	3.	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.
Декабрь	1.	<p>Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах.</p> <p>Закреплять умение ходить ступающим шагом.</p> <p>Занятие 2</p> <p>Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж — рисуем веер (выполняется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3–4», «5–6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1–6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний — «пружинка».</p> <p>Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом — как лошадки, 20 м скользящим шагом — как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.</p> <p>Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).</p>
	3.	Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.
Январь	3.	<p>Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве. Закреплять навык передвижения ступающим шагом.</p> <p>Занятие 3</p> <p>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой,</p>

		<p>энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м).</p> <p>Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2–2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)</p>
	4.	<p>Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.</p> <p>Занятие 4</p> <p>Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p> <p>Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).</p>
Февраль	1.	<p>Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.</p> <p>Занятие 5</p> <p>Построение в шеренгу. Поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах — приставной шаг вправо и влево (по 5–6 шагов), ставя лыжи параллельно.</p> <p>Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).</p>
	3.	<p>Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3–4 метра.</p> <p>Занятие 6</p>

		<p>Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж.</p> <p>Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов.</p> <p>Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).</p>
Март	1.	<p>Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.</p> <p>Занятие 7</p> <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6–8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м).</p> <p>Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.</p>
	3.	<p>Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».</p> <p>Занятие 8</p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).</p> <p>Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200–300 м).</p>

	<p>Занятие 8</p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).</p> <p>Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200–300 м).</p>
1.	<p>Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.</p> <p>Занятие 9</p> <p>Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево. Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200–300 м).</p>
2.	<p>Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе.</p> <p>Занятие 10</p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты — рисуем веер.</p> <p>Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5–6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне).</p> <p>Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).</p>

**3.2. Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей подготовительной группы ходьбе на лыжах МБДОУ
«Лёвушка»
(физкультурное занятие на прогулке)**

Месяц	Неделя	Программные задачи
Ноябрь	1.	<p>Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах.</p> <p>Занятие 1</p> <p>Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу.</p> <p>Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.</p> <p>Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа — «пружинка», поочередное поднятие правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).</p> <p>Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).</p>
	2.	<p>Закреплять навык ступающего и скользящего шага.</p> <p>Занятие 2</p> <p>Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж — рисуем веер (выполняется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3–4», «5–6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1–6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний — «пружинка».</p> <p>Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом — как лошадки, 20 м скользящим шагом — как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую;</p>

		широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов. Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).
	3.	Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Занятие 3 Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м). Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2–2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.) Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.
	4.	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Занятие 4 Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).
Декабрь	1.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.

		<p>Занятие 5</p> <p>Построение в шеренгу. Поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах — приставной шаг вправо и влево (по 5–6 шагов), ставя лыжи параллельно.</p> <p>Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).</p>
	2.	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.
	3.	<p>Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров.</p> <p>Занятие 6</p> <p>Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж.</p> <p>Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов.</p> <p>Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).</p>
	4.	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой».
Январь	2.	<p>Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием.</p> <p>Занятие 7</p> <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6–8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м).</p>

		Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.
	3.	Учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину, подъёму на склон «ёлочкой». Закреплять навык поворотов переступанием на лыжах.
	4.	Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.
Февраль	1.	<p>Продолжать учить детей попеременному двухшажному ходу, подъёму на склон «ёлочкой» и торможению при спуске с горки.</p> <p>Занятие 8</p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).</p> <p>Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200–300 м).</p>
	2.	<p>Упражнять детей в ходьбе попеременным двухшажным ходом, в подъёме «ёлочкой» и спуску в высокой стойке с торможением.</p> <p>Занятие 9</p> <p>Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево. Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200–300 м).</p>

		Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе.
	3.	Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути.
	4.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом, в выполнении поворотов переступанием.
Март	1.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Занятие 10 Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты — рисуем веер. Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5–6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне). Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).
	2.	Упражнять в подъёме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением.
	3.	Учить проходить на лыжах попеременным двухшажным ходом 600м в среднем темпе.
	4.	Совершенствовать навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
	1.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе.
	2.	Упражнять детей в спуске и подъёме на пологий склон при длине ската 18м.

Модель организации образовательного процесса

Элементы режима дня	Возрастная группа					Направленность работы педагога
	Старшая	Подготовительная к школе				
1 половина дня						
Образовательная область: физическое развитие						
Непрерывная непосредственно – образовательная деятельность (включая перерывы)	2 р. в неделю Продолжительность – 30 минут	2 р. в неделю Продолжительность – 30 минут				Обучение детей скольжению на лыжах

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Месяц	Названия мероприятия	Возрастные группы
Декабрь	«Новогодняя лыжня»	Средние, старшие и подготовительные группы
Январь	Местные соревнования «Кольцовская лыжня»	Средние, старшие и подготовительные группы
Февраль	«Лёвушкина лыжня»	Старшие и подготовительные группы
Март	Городские соревнования «Лыжня!»	Старшие и подготовительные группы

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев В.И. Здоровьесберегающие обучение и воспитание. Казань,2000.
2. Амосов Н.И. Раздумье о здоровье. М.: ФиС, 1987.
3. Гуревич И.А. 300 соревновательных заданий по физическому воспитанию. Минск,1994.
- 4.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. М,: «ВАКО», 2004.
- 5.ЛяхВ.И. Комплексная программа физического воспитания. М,: «Просвещение»,2008.
6. Соломенникова О.А. Основные и дополнительные программы ДОУ. методическое пособие. М,:Айрис-пресс,2006.
7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР /П.В. Квашук и др. – М.:Советский спорт,2005.
8. Сократов Н.В., Тиссен Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе Мин-во образования и науки РФ, Оренбург. Гос. Пед. Ун-т Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2007.