

Администрация муниципального образования  
Таштагольский муниципальный район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 5  
от 10 июля 2023г.

Утверждено приказом  
Приказ № 10 от 10 июля 2023г  
Директора МБУ ДО ДЮСШ  
Н.А. Гребенщиковой



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**«Юный лыжник»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Стартовый уровень

**Возраст занимающихся:** с 5-7 лет.  
Срок реализации 11 месяцев

**Разработчик:**

тренер – преподаватель  
высшей категории  
по лыжным гонкам  
Косачёва Е.В.  
Зам. директора по УВР  
Бедарева Жанна Викторовна

Таштагольский муниципальный район 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	18
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий</b>	
2.1. Организационно – педагогические условий	19
2.2. Форма аттестации.	20
2.3. Оценочный материал	20
2.4. Условия реализации программы	21
3. Список литературы	25
Приложения	26

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы Обучение детей ходьбе на лыжах**

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Известный русский педиатр, гигиенист В. В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах.

П. Ф. Каптерев говорил о большом значении игр и развлечений на свежем воздухе, однако передвижение детей на лыжах и спуски с гор считал лишь забавой мускульного чувства. В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста, и указывал, что 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 возбудителем мышц, средством закаливания.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, Х. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие.

Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М. М. Конторович.

Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н. Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения. Несмотря на некоторые недостатки (детям средней и старшей группы предлагается почти один и тот же объем навыков и умений, не считается возможным обучать детей подъемам и т. п.), рекомендации Н. Г. Кожевниковой помогали тренерам в работе с детьми.

Дошкольный возраст — наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных способностей: элементарной быстроте (реакция и частота движений) выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовым способностям. Отличительной способностью детей дошкольного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий.

В настоящий момент достаточно большое количество детей дошкольного возраста занимаются в различных спортивных секциях по лыжным гонкам.

Процесс обучения включает в себя деятельность тренера-преподавателя и деятельность учеников. Эти два вида тесно связаны и взаимосвязаны между собой. Обучение носит воспитывающий характер.

Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

### **1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста «Юный лыжник» физкультурно-спортивной направленности, соответствует стартовому уровню.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 07.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями от 28 декабря 2022 года);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Нормативно-правовые документы учреждения;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ

- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста «Юный лыжник» (далее-«Юный лыжник») составлена на основе следующих программно-методических материалов: Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. – М.: Просвещение, 1977 г., на основе Типовой Программы «обучение детей ходьбе на лыжах» для дополнительного образования детей. Данная программа составлена с изучением навыков по видам спорта на основе материала, который дети изучают на занятиях ФК в детском саду дополняя их с учетом интересов детей и тем видам спорта которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа составлена в соответствии с общей концепцией дошкольного воспитания и современными методиками и формами обучения. Лыжи для детей прежде всего являются отличной системой психофизической подготовки и направляют в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются легкой атлетикой, подвижными играми, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень, адаптируются к разновозрастному коллективу. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры, раскрывает содержание деятельности по обучению ходьбе на лыжах.

Программа адаптирована по содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков для детско-юношеской спортивной школы.

Программа «Юный лыжник» для детей дошкольного возраста рассчитана на детей 5-7 – летнего возраста. В ДЮСШ принимаются дети, допущенные к занятиям по состоянию здоровья. Учитываются психофизиологические и возрастные особенности детей.

**1.1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность** программы «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.

**1.1.2. Направленность** программы — физкультурно-спортивная. Программа «Юный лыжник» направлена на формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей, основанной на принципах справедливости, всеобщности и направленной на самоопределение всех обучающихся.

### **1.1.3. Уровень- стартовый**

**1.1.4.Адресат программы.** Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа, с 5 лет до 7 лет, девочки и мальчики.

**1.1.5. Форма обучения** в МБУ ДО ДЮСШ – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** - групповая. Наполняемость группы 9-15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть смешанные, девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности.

**Основными формами занятий являются:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- соревновательные, участие в соревнованиях ;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

**1.1.6. Объем и срок реализации программы** – 11 месяцев. Программа группы рассчитана на 4 часа в неделю. За год обучения объем учебных часов 172.

Занятия по лыжным гонкам, не проводятся только в дни государственных праздников.

### **1.1.7. Режим учебных занятий**

дошкольный возраст **5-7** лет;

**4** часа в неделю(1 час- 30 минут);

**2** занятия в неделю;

**172** занятий в год;

**43** недель в год.

**1.1.8. Отличительными особенностями данной программы** является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

**1.1.9.Учебная дисциплина:** лыжные гонки.

Данная программа **обеспечивает:**

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,**

**формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

### **1.2.Цели и задачи.**

**Цель программы:** обучение детей 5-7 лет начальным техническим навыкам передвижения на лыжах.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучать основам техники передвижения на лыжах (скользящий шаг, спуски, подъемы, торможения и повороты);
- формировать представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах соревнований,
- обучать гигиеническим правилам при выполнении физических упражнений, требования к одежде и обуви лыжника, способы ухода за спортивным инвентарем;
- ознакомить с влиянием физических нагрузок на организм, понятие о правильном дыхании.
- обучать правилам техники безопасности ходьбы на лыжах

**Воспитательные:**

- воспитать морально-волевые качества (целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность);
- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

**Развивающие:**

- формировать умение ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность;
- развивать физические качества средствами лыжной подготовки;
- формировать навыки здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план

№	Тема занятия	Общее количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	<b>Вводное занятие</b>	1	-	<b>1</b>	Опрос, тестирование
2	<b>Общая физическая подготовка:</b> -ОРУ -Подвижные игры (Игровая и соревновательная деятельность). -Легкоатлетические упражнения	3	72	<b>75</b>	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя. Учебная игра
3	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	2	18	<b>20</b>	Наблюдение.
4	<b>Техническая подготовка.</b> (Лыжная подготовка)	3	67	<b>70</b>	Оценка тренера-преподавателя. Учебная игра
5	<b>Участие в соревнованиях.</b>	по календарю дьюш			
6	<b>Контрольные испытания</b>				Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя. Учебная игра
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>162</b>	<b>172</b>	

#### 1.3.2. Примерный учебный план по месяцам

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>172</b>
I.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>10</b>
	<b>Вводное занятие</b> Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжными гонками.	1											
	Краткий обзор развития лыжных гонок			1									
	Физическая культура и спорт в России.				30мин								
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.				30мин								
	Врачебный контроль и самоконтроль					1							
	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.						1						
	Правила выполнения контрольных испытаний									1			
	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение технической подготовки в лыжных гонках. Понятие о технике и основные технические приемы в лыжных				1	1	1	1					



	гонках.												
II.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>72</b>
III.	<b>Специальная физическая подготовка:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
	1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, силы мышц рук	20 мин	20 мин	20 мин		20 мин		20 мин	20 мин		20 мин	20 мин	
	2. Упражнения для развития мышц брюшного пресса			20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин		20 мин	20 мин		
	3. Упражнения для развития мышц спины	20 мин	20 мин		20 мин	20 мин	20 мин		20 мин	20 мин		20 мин	
	4. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава	20 мин	20 мин		20 мин		20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин		
	5. Упражнение на развитие выносливости			20 мин	1	1	1	1	1	1	1	20 мин	
IV.	<b>Техническая подготовка (Лыжная подготовка)</b>			<b>11</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>67</b>
V	<b>Участие в соревнованиях</b>	По календарю спортивных мероприятий											
VI.	<b>Текущие, контрольные и переводные испытания</b>	<b>1</b>						<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>5</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>172</b>

### *1.3.2. Содержание учебного плана*

#### *Теоретическая подготовка*

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

#### *Практическая подготовка*

#### **2. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

*Практика:*

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и

прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **Строевые упражнения**

Строевые упражнения способствуют воспитанию у детей ориентировки в пространстве, выполнению согласованных действий в коллективе, формированию правильной осанки. При проведении круглогодичных занятий на свежем воздухе очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Для обучения нужно использовать теплый период года, с тем чтобы в холодное время группа четко выполняла указания педагога.

В старшей группе дети должны выдерживать дистанцию в ходьбе в беге, размыкаться в шеренгах и колоннах, перестраиваться по ходу в 2—3—4 колонны за ведущими.

Воспитанники подготовительной к школе группы должны уметь перестраиваться: по двое, по трое, по четверо, держать равнение в колоннах и шеренгах.

### **ОРУ**

Общеразвивающие упражнения включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку на эти мышцы. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет тренеру во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений. Освоение нового комплекса облегчается тем, что одно из двух упражнений, направленных на развитие определенной мышечной группы, меняется, а другое в том же виде входит в новый комплекс. В третьей комплексе в свою очередь оно заменяется другим и т. д.

В связи с тем что занятия проводятся на воздухе, в комплексах почти отсутствуют упражнения из положения сидя и лежа. Это компенсируется большим числом упражнений для мышц туловища из положения стоя и значительным использованием бега, при котором мышцы туловища несут большую нагрузку. Упражнения из положения сидя и лежа выполняются в зале, куда занятия переносятся из-за непогоды. Кроме того, когда во время занятий на воздухе используются гимнастические скамейки, нужно включать упражнения из положения сидя и лежа: в течение 40—60 с, сидя на скамейках, выполнять скрестные движения ногами или «плавать» лежа животом поперек скамейки.

Особенностью проведения общеразвивающих упражнений является отсутствие значительных пауз и остановок: по окончании одного упражнения дети принимают исходное положение для следующего и сразу приступают к его выполнению. Тренер только напоминает название упражнения (например: «наклоны», «приседания», «повороты») и вместе с детьми выполняет его 1—2 раза (если комплекс освоен детьми, достаточно только назвать упражнение).

Упражнения для ног (прыжки, подскоки) включаются чаще (через одно упражнение), чтобы дети долго не стояли на одном месте.

Дыхательные упражнения. При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями. Тренер должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание.

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких во время занятий необходимо выполнять дыхательные упражнения. Они способствуют развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий выдох. Особенность этих упражнений заключается в том, что дыхание осуществляется через рот. Это позволяет не только быстро ликвидировать образовавшуюся в результате интенсивной деятельности кислородную недостаточность, но и закалять организм. На занятиях используются следующие 3 упражнения, которые чередуются между собой:

1) Исходное положение (и. п.) — ноги на ширине плеч, руки в стороны и максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. 1 — руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам, одновременно сделать громкий выдох; 2 — плавно развести руки в стороны и принять и. п. (дети как бы «обнимают» себя или «греются на морозе»).

2) И- п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх — в стороны. 1 — опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины; 2—3 — остаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох; 4 — плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п. (дети как бы сдувают пыль или снег с обуви).

3) И. п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены. 1 — опускаясь на ступню, сделать глубокий наклон вперед, руки опустить между ног с резким глубоким выдохом; 2 — принять с вдохом и. п. (дети как бы рубят дрова).

### **Легкая атлетика**

*Теория:* Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

#### *Практика:*

Упражнения в основных движениях. При планировании обучения основным движениям предусматривается двухнедельный цикл, на протяжении которого движение, изучавшееся на первом занятии, повторяется на втором и закрепляется на третьем. При этом рекомендуются следующие сочетания основных движений: метание — прыжки; упражнения в равновесии — метание; лазанье — упражнения в равновесии; прыжки — лазанье. Но эта схема примерная. Очень мало движений, которые можно освоить за два занятия и закрепить на третьем. Чаще для освоения движения нужно гораздо больше занятий. В таком случае на первых двух ставится задача создания у ребенка общего, целостного представления о движении (например, о прыжке в длину с разбега). В последующих двухнедельных циклах идет уточнение отдельных элементов (разбега,

отталкивания, маха ноги и рук, приземления и т. д.). Но в каждом цикле опять-таки происходит обучение элементу движения и его повторение на следующем занятии. И пока изучение не закончено, игра на третьем занятии цикла проводится с включением уже знакомого детям движения того же вида (например, прыжок в длину с места). Кроме того, планирование учебного материала в течение года предусматривает повторение наиболее сложных движений, что позволяет закрепить их более прочно. В то же время выполнение движения в разных погодных условиях способствует выработке у детей умения использовать изучаемые движения в изменяющейся обстановке.

Ходьба и бег включаются в каждое занятие. Такое сочетание основных движений позволяет на одном занятии упражнять различные группы мышц. При выполнении упражнений необходимо стремиться к тому, чтобы дети меньше стояли и повторяли движение большее число раз, улучшая его качество. Этому способствует хороший показ, четкий рассказ, поощрение самостоятельности детей, их эмоциональный настрой.

Проведение упражнений в зимний период имеет свои особенности. При обучении метанию на дальность и в цель как можно больше следует использовать снежки, спрессованные кусочки снега (снежки заготавливают сами дети на прогулке накануне занятия). При выполнении прыжков в длину и высоту с разбега дети приземляются на твердый грунт или уплотненный снег спортивной площадки. Поэтому основное внимание уделяется освоению техники прыжков: общей координации движения, мягкому приземлению, движению ног в полете и т. д. А в теплый период года, когда дети приземляются в яму с песком, все внимание сосредоточивается на увеличении дальности и высоты прыжков. Во время занятий на воздухе нужно, чтобы дети больше прыгали через различные препятствия: снежные валы, дорожки, канавки, невысокие скамейки, санки и т. п.

Погодные условия могут резко меняться, и иногда становится невозможным выполнение намеченного ранее движения. Например, обледенели перекладины гимнастической стенки, и нельзя провести лазанье, или с утра снег засыпал спортивную площадку, и ее не успели очистить к началу занятия. В этом случае тренер должен заменить лазанье перелезанием, провести занятие на участке группы или на другой очищенной части территории, а для пробежек использовать дорожки вокруг здания и т. п.

Бег. У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

Используя такие названия бега, а не более распространенные: бег в медленном темпе, в быстром темпе и т. д., мы хотим подчеркнуть не внутренние ощущения детей, возникаемые от различия этих видов бега, а внешние проявления — скорость передвижения детей, выраженную в объективных показателях (м/с), что дает воспитателю возможность более точного ее дозирования.

Быстрый бег является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. При быстром беге туловище

ребенка немного наклонено вперед, голова приподнята. Бедро маховой ноги поднимается высоко, голень выносится вперед, нога ставится на носок с быстрым перекатом на всю стопу. Толчок осуществляется энергичным выпрямлением ноги и разгибанием стопы. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции...

Как показали специальные исследования (Е. Н. Вавилова), на протяжении дошкольного возраста частота шагов меняется мало, а нарастание скорости происходит благодаря увеличению длины шагов. Поэтому в процессе обучения быстрому бегу большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы, выработке широкого шага. Для этого используется бег с высоким подниманием колен в забрасывании голени, бег по разметкам. Совершенствованию техники быстрого бега помогает постановка перед детьми конкретных задач: пробежать быстрее, убежать от водящего и т.д.

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма. Так, частота пульса во время бега увеличивается до 130 ударов в минуту и может достигать 170—180, но при этом отмечается быстрое его восстановление: уже на 1 мин она снижается до 130—140 ударов в минуту и на 2—3 мин возвращается к исходному уровню. В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4-5 раз после небольшого перерыва.

Бег со средней скоростью является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Во время этого бега туловище у детей слегка наклонено вперед, голову они держат прямо, бедро маховой ноги активно выносят вперед, ногу опускают на пятку с дальнейшим перекатом на носок, слегка согнутые в локтях руки не напряжены, кисти расслаблены.

Скорость такого бега составляет 50—60% от максимальной скорости бега у детей каждого возраста. В средней группе она колеблется от 2 до 2,2 м/с, в старшей группе — от 2,2 до 2,4 м/с, а в подготовительной — от 2,4 до 2,7 м/с. Как показали наши исследования, дошкольники способны пробегать со средней скоростью без остановки значительные расстояния.

Длительный бег со средней скоростью требует значительного увеличения доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Частота пульса за первые 30 с повышается до 160 ударов в 1 мин и во время бега колеблется от 160 до 170 ударов в 1 мин. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности.

Бег со средней скоростью, как показали специальные исследования, соответствует функциональным возможностям организма детей дошкольного возраста, а нагрузка при этом — умеренной интенсивности. Поэтому целесообразно включать в занятия данный вид бега в целях повышения функциональных возможностей организма детей, и главным образом в целях развитие общей выносливости.

На каждом занятии дети пробегают со средней скоростью по 2 отрезка, длина которых составляет примерно  $\frac{1}{5}$  расстояния, пробегаемого детьми данного возраста, и увеличивается на протяжении года до  $\frac{1}{3}$  этого расстояния.

Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости у детей. Во время медленного бега дети держат туловище прямо, плечи у них развернуты, взгляд направлен вперед, голова поднята. Нога мягко ставится на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок. Проталкивание вперед небольшое, поэтому шаг короткий — всего 2—3 ступни. Руки расслаблены. Скорость медленного бега у детей средней группы равняется 1—1,4 м/с, у детей старшей группы — 1,3—1,5 м/с, в подготовительной группе — 1,4—1,6 м/с.

Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная. Частота пульса во время бега увеличивается до 135—145 ударов в 1 мин. Деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега. Это позволяет детям пробегать в 2—2,5 раза большие расстояния, чем со средней скоростью, поэтому на каждом занятии дети пробегают по 3 отрезка, длина которых на протяжении года возрастает.

Мало интенсивная, но продолжительная работа, выполняемая детьми при таком беге, наилучшим образом повышает деятельность сердца, улучшает кровообращение и дыхание, т. е. совершенствует деятельность тех систем, от функционирования которых в основном зависит уровень развития выносливости. При постоянном повторении пробежек улучшается согласованность в деятельности этих систем, ускоряется достижение оптимального уровня функционирования, что также повышает возможности организма детей.

Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу. При этом наступает момент, когда бежать легче, чем идти. Это и будет медленный бег. Необходимо вырабатывать у детей чувство скорости в беге. Для этого на первых занятиях тренер бежит вместе с детьми по площадке с нужной скоростью (можно поставить направляющим более подготовленного ребенка). Зная длину круга на площадке и сверяясь с секундомером, легко откорректировать командами необходимую скорость бега детей. Когда нужная скорость достигнута, тренер называет вид бега, объясняет, что так можно бежать долго и не устать или добежать до самой дальней веранды, обежать всю территорию детского сада и т. п. После 5—6 повторений дети достаточно точно демонстрируют нужную скорость бега по командам тренера. Некоторые дети, особенно на первых занятиях, рвутся вперед, стремятся обогнать бегущих впереди, в результате быстро устают и прекращают бег. Поэтому во время продолжительных пробежек должно действовать строгое правило: «Не обгонять, не толкаться, не отставать». В старших группах нужно требовать соблюдения дистанции при беге.

Продолжительный медленный бег и бег со средней скоростью проводятся на спортивной площадке, по прилегающим дорожкам, вокруг здания, по различным маршрутам на территории детского сада. Все пробежки начинаются и заканчиваются на

площадке. Тренер бежит вместе с детьми или контролирует их действия с площадки. Пробегаемые детьми дистанции должны соответствовать конспекту.

Все дистанции для бега (круг на площадке, дорожки) должны быть размечены. Дети должны четко знать, сколько кругов нужно пробежать по площадке, у какой отметки на дорожке повернуть назад. Зимой, когда разметка видна плохо, нужно указывать детям различные ориентиры: дерево, угол беседки, песочница и т. д. Каждый месяц длина дистанций для медленного бега и бега со средней скоростью увеличивается. В соответствии с этим тренер выбирает новые ориентиры, которые могут обозначаться эмблемой группы, флажком и т. д. Во время занятий нужно использовать различные маршруты — это повышает интерес детей к бегу.

### **Подвижные игры и эстафеты**

*Теория:* Правила безопасного поведения при проведении эстафет и подвижных игр. Изучение комплекса различных беговых упражнений в играх и эстафетах.

*Практика:*

Подвижные игры и эстафеты (приложение № 1) подобраны так, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений. Игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость.

Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Физическая нагрузка в игре регулируется расстоянием для пробежек, сложностью выполняемых заданий, числом повторений игры и продолжительностью остановок в игре. Для достижения достаточной нагрузки игры повторяются 3—5 раз с короткими перерывами — 15—20 с. При проведении игр-эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в закрепляемом движении. Игры разучиваются до занятия на прогулке, так как на занятии это занимает много времени и снижает его эффективность; кроме того, не всегда из-за погодных условий допустимо, чтобы дети долго стояли в спортивной одежде, слушая объяснения. На прогулке же тренер может спокойно объяснить более простой вариант игры и 2—3 раза провести ее. Тогда на занятии достаточно будет указать на дополнительные условия (если они будут), разделить детей на группы или выбрать водящего. На следующий день после занятия эту игру вновь можно повторить на прогулке.

Во время игр не всегда удается добиться точного выполнения движений: дети стараются достичь поставленной цели (перепрыгнуть, убежать, достать рукой и т. п.) и в меньшей мере контролируют правильность движения. Поэтому при повторении этого движения на последующих занятиях нужно добиваться устранения допущенных ошибок. Если в движении, являющемся основным в игре, ошибку допускает большая часть детей, следует еще раз уточнить его и после этого продолжить игру. В играх-эстафетах правильное выполнение движений поощряется тем, что вначале победа присуждается команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

*Практика :*

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса:

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. упражнения для развития силы мышц рук
3. упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. упражнения для развития мышц спины
5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. упражнения для развития выносливости
7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. упражнения для развития координации
9. упражнения для развития специальной прыгучести

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

### **4. Техническая подготовка.**

*Теория:* История возникновения и развития лыжных гонок. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение технической подготовки в лыжных гонках. Понятие о технике и основные технические приемы в лыжных гонках.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

*Практика:*

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение



рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **Игры на лыжах для детей дошкольного возраста**

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм (Приложение № 1). Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями.

Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добежать до флажка, спуститься, не задевая лежащих веток, и т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи.

Для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный навык ходьбы на лыжах, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений.

### **5. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.**

*Теория:* Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях. Настрой юных спортсменов на участие в соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ, в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 500 м - 1 км в годичном цикле («Лыжня России», «ГТО-шка», «День здоровья», «Веселые старты» и др.)

### **6. Контрольные испытания**

*Теория.* Правила выполнения контрольных тестов, практическая значимость тестирования.

*Практика.*

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); Данные нормативы могут быть использованы в качестве контрольных по итогам занятий в спортивно-оздоровительной группе в конце периода обучения.

Результативность качества образования отслеживается по данным критериям в течение учебного года путём мониторинга по данным направлениям.

### **4. Дифференцированный подход к обучению:**

1. Рациональная дозировка физической нагрузки с учетом возможностей каждого ребенка.

2. Подбор учебной площадки.
3. Комплектование групп по уровню физической подготовки.
4. Составление планов –конспектов Приложение № 1

*Ноябрь-декабрь:*

1. Освоение навыка ходьбы на лыжах.
2. Обучение ступающему шагу.
3. Обучение поворотам на месте способом переступания.
4. Закрепление навыка ходьбы на лыжах ступающим шагом.
5. Обучение скользящим шагом.
6. Обучение спуску со склона в низкой стойке.
7. Совершенствование усвоенных навыков.

*Январь - февраль:*

1. Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Обучение подъёму «ёлочкой».
2. Учить подъёму на склон способом «лесенка». Обучение широкому скользящему шагу.
3. Продолжение обучения спуску на склоне в низкой стойке с различным положением рук.
4. Упражнение детей в спуске и подъеме. Знакомство с торможением при спуске со склона способом «плуг».
5. Знакомство со спуском в средней стойке.
6. Обучение подъёму на склон «полуёлочкой». Знакомство детей со спуском со склона в высокой стойке.
7. Совершенствование подъёма на склон «лесенкой», «полуёлочкой», спусков со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий.
- 8 Соревнование «Лыжня России»

*Март:*

1. Закрепление подъема на склон способом «ёлочка».
2. Совершенствование спусков, подъемов, торможения в играх и эстафетах.
3. Совершенствование скользящего шага в эстафетах.
4. Закрепление в играх и упражнениях спусков со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.
5. Соревнование «Лыжня дошколят»

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы.**

***В результате реализации программы обучающиеся будут иметь следующие результаты:***

*Предметные:*

- будут иметь представление о лыжном спорте;
- будут знать историю возникновения и развития лыжного спорта, правила соревнований;
- будут знать правила техники безопасности ходьбы на лыжах;

- будут знать гигиенические правила при выполнении физических упражнений, требования к одежде и обуви лыжника, способы ухода за спортивным инвентарем;
- будут знать влияние физической нагрузки на организм, понятие о правильном дыхании;
- будут уметь технически правильно и свободно передвигаться на лыжах скользящим шагом, уверенно выполнять повороты на месте и в движении, торможения, подъём и спуск с небольшого уклона.

#### *Метапредметные:*

- будет сформирована потребность в двигательной активности в результате чего возрастет уровень развития и физических (выносливость, ловкость, координация движений, сила) к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, активности;
- будут уметь ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность.

#### *Личностные:*

- будет сформирована культура здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества (целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность).
- будут сформированы умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- сформируется умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

### **2.1. Организационно – педагогические условия**

**Организационно – педагогические условия** реализации программы «Юный лыжник» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**2.1.1. Набор** и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в дошкольных учреждениях и необходимость проведения тестирования и собеседований. На отделение лыжных гонок *в спортивно-оздоровительную группу* принимаются все желающие от 5-7 лет без медицинского противопоказания.

**2.1.2. Формирование групп** осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития детей.

**2.1.3. Длительность** учебного года 43 недели.

**2.1.4. Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**2.1.5. Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет до 4 академических часа

**2.1.6. Наполняемость группы:** от 15 до 18 человек.

**2.1.7. Место проведения занятий:** специально оборудованные, спортивный зал, лыжная трасса на базе детских садов г. Таштагола.

**2.1.8. Формы занятий:** основными формами при реализации программы «Юный лыжник» в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.
  - *участие в спортивных соревнованиях,*
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований ( тестирование и контроль).*

## **2.2. Форма аттестации.**

Виды контроля:

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь);
2. Текущий контроль проводится в феврале с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала;
3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

*Способы проверки ожидаемых результатов:*

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- тестирования;

- приема нормативов;

Формы подведения итогов реализации программы.

- Открытые мероприятия
- Соревнования.

## **2.3. Оценочный материал**

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся. Норматив считается выполненным при улучшении показателей. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкций и создания условий для выполнения упражнений. Описание контрольных нормативов см. приложение № 2

## Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

№ п\п	содержание	возраст	уровень, оценки, баллы									
			мальчики					девочки				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>Общая физическая подготовка</b>												
1	Бег 10 м. (сек.)	5-7	3,3	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	4,2	3,3	3,6	4,0	4,1-4,3	4,4 и бол
2	Бег 30 м. (сек.)	5-7	8,3 и мен.	8,4-8,6	8,7-9,6	9,7-10,6	10,7 и бол	8,8 и мен.	8,9-9,1	9,2-10,1	10,2-10,4	10,5 и бол
3	Челночный бег 3 по 10м	5-7	9,9 и мен	10,0-10,8	10,9-11,2	11,3-11,9	12,0 и бол.	10,8 и мен	10,9-11,3	11,4-11,7	11,8-12,3	12,4 и бол
4	Прыжок в длину с места	5-7	115 и больше	114-95	94-85	84-80	79 и мен.	107 и больше	106-87	86 - 77	76-70	69 и мен.
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5-7	7 и бол	6-3	1	0	-1	9 и бол.	6-5	3	2-1	0
5	Шестиминутный бег (м)	5-7	800 и больше	799-600	599-400	399-300	299 -200	700 и больше	699-500	499-300	299 - 200	199 - 100
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5-7	15 и бол.	14-12	11	10- 8	7 и мен.	14 и бол.	13-11	10	10	6 и мен.

### 2.4. Условия реализации программ.

#### 2.4.1. Учебно-методическое обеспечение

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в очной форме;

**используется методы:** словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях.

- Подборка журналов о лыжном спорте;
- Комплексы общеразвивающих упражнений;
- Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
- Материалы по основам знаний.
- Карточки-задания для развития двигательных качеств;
- Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники.

**Основным является следующий алгоритм организации занятий.**

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

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или тренер проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Веревочка» (бег, взявшись за руки) — для пятилетних, «След в след» (ходьба друг за другом) — для детей 6—7 лет. Можно провести пробежку по склону (15—20 м вверх и вниз) или игру «Сделай пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернись и, не открывая глаз, вернись на прежнее место», «Кто скорее к своим лыжам» и т.д.

В холодный период года построение на площадке не проводится и вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

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

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении.

В основной части занятия дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за тренером, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100-150 м для отработки длинного скользящего шага и т. п. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не выпустит руки?».

Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

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

В заключительной части проводится медленный бег. Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» и т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных упражнений. На этом занятие заканчивается.

#### **2.4.2. Материально-технического обеспечение:**

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем: лыжи -12 пар,

крепления лыжные -12 пар, палки для лыжных гонок - 12 пар, флажки для разметки лыжных трасс комплект, дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь, мат гимнастический- 6 штук, палка гимнастическая – 10 штук, скакалка гимнастическая 12 штук, скамейка гимнастическая- 2 штуки, стенка гимнастическая-2штуки.

При обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах особенно важно предусмотреть все мелочи, от которых во многом зависит исход обучения. Если в детском саду не налажено хранение лыж, то это вызывает равнодушное отношение к ним.

Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки. Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте.

Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Плохо подогнанные лыжные крепления затрудняют передвижение детей по снегу, они быстро устают, раздражаются, отказываются от лыжных занятий.

Лучшая обувь для маленького лыжника — ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками. Для старших детей необходим лыжный костюм и шерстяная шапочка. Вниз под лыжный костюм надо надеть теплое белье, а иногда и теплый шерстяной костюм.

Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности. При выборе лыж важно проверить, не имеют ли они царапин, трещин. Лыжи имеют небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым он не позволяет лыже соскальзывать в сторону. При определении размера лыж пользуются простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки. Лыжные палки подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3—5 см.

использование интернет ресурса,

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)

#### **2.4.4. Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

#### **2.4.5. Календарный учебный план график.**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	Июль	43	86	172	2 раза в неделю по 2 часа



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Курамшина Ю.Ф. Москва: Советский спорт, 2004 . стр.79
2. Матвеев Л.П. Лыжный спорт [Текст] / Матвеев Л.П. Москва: Физкультура и спорт, 1989 . стр.18
3. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. Методические рекомендации для проведения подвижных игр на воздухе .Москва: Творческий центр , 2003 г. 128с.
4. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Пособие для воспитателей детского сада. Москва: Айрис Пресс , 2004 г. 76с
5. Голощёкина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателей детского сада. Москва: Просвещение , 1977 . 96с
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Москва: Скрипторий, 2004. 71 с.
7. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Москва: Педагогическое общество России, 2005. - 96 с

### Дополнительная литература.

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1990. 86 с.
2. Гиссен А.Д. Вопросы психических состояний и спортивной психогигиены. Москва: Физкультура и спорт, 1971. 179с.
3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2004.. 224 с.
4. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 104с.
5. Плайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1973. 150с.
6. Платонов К.К. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 240с.
7. Пономарёв Н.И. Теория физической культуры и спорта. Москва: Советский спорт, 1987. 198 с
8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1969. 88с.
9. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. Москва: Творческий центр, 2004. 384с.
10. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Методическое пособие. Москва : ЗНАС - КНИГА 2006. 144 с.
11. Орёл В.И. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2006, 170с .
12. Н.С. Голицина, И.М. Шумова Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. Москва: Скрипторий 2003, 2008. 116 с

**Подвижные игры  
для закрепления техники лыжных ходов, спусков и подъемов.**

*Игры на снежной целине*

**Пройди и не задень**

*Задача.* Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

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

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

**Трамвай**

*Задача.* Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

*Описание.* Тренер делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5—7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.

*Правила.* Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей

**Ходьба парами, тройками**

*Задача.* Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.

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

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

*Методические указания.* Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.

**Попади в цель**

*Задача.* Упражнять в устойчивом равновесии.

*Описание.* У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.

*Правила.* Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

*Методические указания.* Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

**Поменяй флажки**

*Задача.* Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

*Описание.* Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

*Правила.* Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

*Методические указания.* Предлагая детям быстрое скольжение, тренер следит за качеством движения.

**Будь внимателен**

*Задача.* Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра проводится с детьми средней группы.

*Описание.* Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал тренера (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда тренер поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.

*Правила.* Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. тренер находится в центре круга.

*Методические указания.* Подготовительной к школе группы можно предложить 4—5 вариантов движений.

**Идите за мной**

*Задача.* Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

*Описание.* Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Тренер находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за тренером.

**Через препятствие**

*Задача.* Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

*Описание.* На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т.д. По сигналу тренера ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

*Правила.* Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

*Методические указания.* В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.

### **Сороконожки**

*Задача.* Закреплять навык скольжения в колонне.

*Описание.* Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу тренера колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

*Правила.* Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

*Методические указания.* Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

*Игры во время спусков со склона*

### **Не урони**

*Задача.* Закреплять навык спуска.

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

*Правила.* Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

*Методические указания.* Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.

### **Спуск по взмаху цветного флажка**

*Задача.* Закреплять навык спуска.

*Описание.* Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.

*Правила.* Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.

### **Посмотри в окошко**

*Задача.* Закреплять навык спуска.

*Описание.* При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

*Методические указания.* Следить за правильной позой при спуске.

### **Поймай предмет**

*Задача.* Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

*Описание.* Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).

*Правила.* Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

*Методические указания.* Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше всего если это будет мягкий сверток из тряпок.

### **Попади в цель**

*Задача.* Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

*Описание.* При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч).

*Правила.* Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий.

*Методические указания.* Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

### *Игры в лесу*

### **Следопыт**

*Задача.* Закреплять навыки передвижения на лыжах.

*Описание.* Ребенок прячется в лесу на лыжах. На снегу он оставляет какой-нибудь след (отпечаток ветки, круга, треугольника, звездочки и т. п.).

*Правила.* Выигрывает тот, кто найдет спрятавшегося ребенка первым.

*Методические указания.* Тренер должен знать, где спрятался ребенок. Он не должен стоять на месте более 4—5 минут. Игра проводится при хорошей погоде и полном безветрии.

*Вариант.* Ребенок прячет в лесу цветные флажки, звездочки, цветочки из бумаги и т. п.

*Правила.* Выигрывает тот, кто первый найдет цветные флажки. Ребенка, нашедшего спрятанные предметы первым, следует поощрить, например, при повторении игры он может быть водящим.

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Челночный бег 3\*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

### 2. Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной контрольной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

### 3. Шестиминутный бег

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Результат – расстояние за которое испытуемый побежит за 6 минут .

### 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами ( юноши, девушки)

Выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки (результат не засчитывается): 1. сгибание ног в коленях; 2 удержание результата пальцами одной руки; 3 отсутствие удержания результата в течении 2 с; 4 координационные способности.

### 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки, юноши)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище - ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Дается 1 попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

#### *6.Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту*

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из И.П.: лёжа на спине на гимнастическом мате , руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.П.. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки (попытка не засчитывается): 1 Отсутствие касания локтями бёдер (коленей); 2. Отсутствие касания лопатками мата; 3. Пальцы разомкнуты «из замка»; 4. Смещение таза.