



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 223»
(МБДОУ «Детский сад № 223»)

Принято на Педагогическом совете
от 20.05.2021 г. № 5

Утверждено приказом
от 20.05.2021 № 115 - о.д.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Юный лыжник (5-6лет)»**

Срок реализации: 8,75месяцев

Разработала:
инструктор по физической культуре
Сутормина Людмила Константиновна

г. Нижний Новгород
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3-5
2	Организационно-педагогические условия	6-7
2.1	Материально-техническое обеспечение	7
3	Текущий контроль	7-8
4	Формы аттестации	8
5	Учебный план	8-9
6	Календарный учебный график	10
7	Рабочая программа	10-19
8	Оценочные и методические материалы	23-28

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа направлена на физическое развитие ребенка – дошкольника, сохранение и укрепление его здоровья, формирование двигательных навыков.

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. Достаточная физическая активность детей во время спортивных игр и тренировок, подкрепляющаяся соответствующей тренировкой основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной) является одним из факторов сохранения и улучшения здоровья, повышения жизненного тонуса.

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.

Актуальность программы дополнительной программы «Юный лыжник» для детей старшего дошкольного возраста 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.

Цель программы: вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, приобретение разносторонней физической подготовленности и стойкого интереса к занятиям физической культурой, лыжным спортом.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- привитие стойкого интереса к занятиям лыжным спортом, с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.
- простыми техническими и тактическими действиями в лыжных гонках

Отличительные особенности данной программы: программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере

овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 5 – 6 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год. Программа предусматривает включение ребенка в освоение программы на любом этапе ее реализации

Формы занятий: занятие – тренировка, игровое занятие, занятие – соревнование.

Способы организации детей для выполнения основных движений: фронтальный, подгрупповой, поточный.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК 5-6 ЛЕТ»

МОДУЛЬ	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
1,3 Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • Знает название спортивного оборудования и способы ухода за лыжами. • Знает правила безопасности при лыжных прогулках • Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. • Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. • Умеет прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыгать через короткую и длинную скакалку. • Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать на месте не менее 5 раз подряд, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча. • Умеет выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. • Знает как перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. • Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений. • С интересом участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
2. Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> • уверенно ходит ступающим шагом. Обучение падению. • знаком с техникой скользящего шага, поворотами на месте переступанием. • умеет выполнять повороты в движении. • умеет выполнять разбег и скольжение. Подъем «ступаящим шагом» и спуск с небольшого уклона в средней стойке, торможение «Плугом». Соревнования «Лыжные гонки»

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 5-6 летнего возраста. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 8,75 месяцев (вторая половина сентября - май)

Периодичность занятий: 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

Длительность занятий: 25 мин.

Наполняемость группы: 8-10 человек

Форма проведения: занятие

Виды занятий:

1. Тренировочное занятие.
2. Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
3. Занятие в виде круговой тренировки

Структура занятия

1. Подготовительная часть (разминка) - разогревание организма.
2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя) - последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.
3. Бег и прыжки - максимальная нагрузка.
4. Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа - комплексная проработка всех групп мышц.
5. Заключительная - восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса и направленность каждой из его частей:

Занятия состоят из трех частей: *вводной, основной и заключительной*. 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.

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

Задачей *заключительной части* занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Раздел «Общая физическая подготовка»: тренажеры различной модификации, мячи, скакалки, гимнастические палки, массажные мячи.
2. Раздел «Лыжная подготовка»: лыжи, ботинки, палки.
3. Раздел «Общая физическая подготовка»: атрибуты для эстафет: фишки, флажки, обручи, мячи, эстафетные палочки и т.д.

3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Текущий контроль проводится на каждом занятии, это оценка качества усвоения пройденного материала на занятии каждым ребёнком. Результат фиксируется в "Журнале учёта занятий" согласно критериям:

критерии	обозначения
У обучающегося усвоение материала находится в стадии формирования	Красная клетка
Обучающий частично освоил материал	Жёлтая клетка
Обучающий освоил материал полностью	Зелёная клетка

4. ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Два раза в год (январь, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения образовательной программы "Юный лыжник (5-6 лет)" по итогам завершения второго и третьего модулей.

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением упражнений.

Аттестация проводится методом педагогического наблюдения.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
МОДУЛЬ 1 «Общая физическая подготовка»		
1.	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	1
2.	«Незнайка в гостях у ребят»	1
3.	«Тили-тили-тили-бом, загорелся кошkin дом»	1
4.	Кто спортом занимается, с болезнями не знается	1
5.	«Олимпийцы среди нас»	2
6.	«Пожарные на учениях»	2
7.	«В гостях у сказки»	2
8.	«В стране «Весёлых стартов»	1
9.	«Путешествие в страну Тренажерию»	1
МОДУЛЬ 2 «Лыжная подготовка»		
1.	Знакомство с инвентарем и правилами по технике безопасности. Лыжи и весь инвентарь. Практические навыки по одеванию лыж	1
2.	Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг	2
3.	Скользящий шаг	1
4.	Ходьба скользящим шагом	2

5.	Попеременно двухшажный ход	2
6.	Лыжная прогулка	2
7.	Спуски и подъем на пологом склоне	2
8.	Спринтерские дистанции	1
9.	Закрепление материала	1
10.	Закрепление материала Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация)	1,5 0,5
МОДУЛЬ 3 «Общая физическая подготовка»		
1.	«В гости к Лесовичку »	1
2.	«Очень любим мы, друзья, спортом заниматься»	2
3.	«Возвращение в страну Тренажериию»	2
4.	«Как утенок домой спешил» Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация)	1,5 0,5
ИТОГО		35
Длительность одного занятия (академический час)		25 минут
Количество занятий в неделю/ время (минуты)		1/ 25 минут
Количество занятий в месяц / время (минуты)		4/ 100минут
Количество занятий в учебном году / время (минуты)		35/ 875минут

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

МОДУЛЬ 1 «Общая физическая подготовка»									МОДУЛЬ 2 «Лыжная подготовка»									МОДУЛЬ 3 «Общая физическая подготовка»													
3квартал			4квартал						1квартал						2квартал																
сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май							
1	1	1																													
			1	1	1	1																									
							1	1	1	1	1																				
												1	1	1	1																
																1	1	1													
																		0,5	0,5П												
																				1	1	1	1								
																								1	1					0,5	0,5П
Всего занятий за модуль: 12									Всего занятий за модуль: 16									Всего занятий за модуль: 7													
Всего занятий																															
																		35													

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	Задачи	СОДЕРЖАНИЕ	МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

МОДУЛЬ 1

1	<p>Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время занятий.</p>	<p>1. Познакомить детей с историей лыжного вида спорта.</p> <p>2. Познакомить:</p> <p>- с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях, лыжным инвентарём, видами мазей, одеждой и обувью. – поведением на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.</p> <p>- правилами обращения с лыжами на занятии.</p> <p>- транспортировкой лыжного</p>	<p>1. Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта</p> <p>2. Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале</p>	<p>- Лыжные стойки с лыжами, ботинками, палками</p> <p>- лыжные мази</p> <p>- картинки по теме занятия</p>	<p>Мультимедийная презентация</p>
----------	---	--	---	--	-----------------------------------

		<p>инвентаря. -правилами ухода за лыжами и их хранение. - особенностями одежды лыжника при различных погодных условиях</p>			
2	«Незнайка в гостях у ребят»	<p>1. Формировать правильную осанку. 2. Закреплять прыжки в глубину и броски мяча в баскетбольную корзину; совершенствовать скоростно-силовые способности. 3. воспитывать самоорганизацию и трудолюбие.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по два с перестроением по команде в колонну по одному: — на пятках; — выпадами; — спиной вперед. 2. лёгкий бег в колонне по два: — приставным галопом; — подскоками с ноги на ногу; — с ускорением. 3. динамические дыхательные упражнения в парах: И.п. — стоя спиной друг к другу. 1—2 — плечи вверх, вдох через нос; 3—6 — и.п., выдох через рот. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ 1. ОРУ с большой гимнастической палкой в парах (приложение 1 к конспекту 1). 2. комплекс круговой тренировки (приложение 2, рис. 1). 1-я станция: И.п. — стойка ноги врозь, обруч на поясе. Вращать обруч на поясе.</p>	<p>большие гимнастические палки по количеству детей, обручи и мячи среднего диаметра, кубы, фитболы, набивные мячи (2 кг) по количеству детей на «станции», 2 стойки, 2—3 баскетбольные корзины, 1 мат.</p>	<p>с.18-23 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»</p>

			<p>2-я станция: И.п. — стоя на кубе. 1 — оттолкнуться, выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки в стороны; 2 — приземлиться на полусогнутые ноги, руки вперёд.</p> <p>3-я станция: И.п. — лёжа на спине у гимнастической стенки, руки согнуты скрестно. 1—2 — сесть в наклоне; 3—4 — и.п.</p> <p>4-я станция: И.п. — широкая стойка лицом к гимнастической стенке. Продольные и поперечные шпагаты.</p> <p>5-я станция: И.п. — стоя лицом к баскетбольному щиту. Бросать мяч в баскетбольную корзину одной рукой от плеча.</p> <p>6-я станция: И.п. — сидя на фитболе. Прыгать вперёд.</p> <p>7 — станция: И.п. — сед, ноги врозь, лицом друг другу. Прокатывать набивной мяч в парах или тройках.</p> <p>3. Подвижная игра малой интенсивности «Рыбы, птицы, звери» (после первого круга). Игроки строятся в круг, в центре круга — водящий с мячом в руках. Водящий бросает мяч поочередно игрокам и говорит одно из трёх слов: «зверь», «рыба» или «птица». Поймавший мяч должен быстро назвать любого зверя, рыбу или птицу и бросить мяч обратно водящему. Игрок, который ошибся или не ответил, получает штрафное очко.</p> <p>4. Игра соревновательной направленности «Переправа». Участвуют 3—4 игрока, построение детей в шеренгу за линией старта напротив своей поворотной стойки. Игроки держат в руках 2 обруча. По сигналу продвигаются вперёд по обручам, поочередно передвигая их вперёд по полу. И</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>так до своей поворотной стойки. Затем берут обручи в руки, обегают стойку и бегут к стартовой линии</p> <p>упражнения на формирование правильной осанки:</p> <p>1. И.п. — стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, голенью и пятками. Отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя и.п.</p> <p>2. И.п. — то же. Поднять руки через стороны вверх, присесть, вернуться в и.п.</p>		
3	«Тили-тили-тили-бом, загорелся кошкин дом»	<p>1. увеличивать амплитуду движений в суставах и позвоночнике.</p> <p>2. Повторять элементы художественной гимнастики и акробатики; воспитывать гибкость.</p> <p>3. Формировать выразительность движений и творческие способности.</p>	<p>1. Ходьба:</p> <p>— с поворотом прыжком по сигналу;</p> <p>— скрестным шагом;</p> <p>— приставным шагом с хлопками на каждый шаг.</p> <p>2. Бег в колонне по одному со сменой направления по сигналу:</p> <p>— с высоким подниманием колен;</p> <p>— подскоками с ноги на ногу;</p> <p>— семенящий.</p> <p>3. динамическое дыхательное упражнение «дровосеки»:</p> <p>И.п. — в ходьбе, руки в замке.</p> <p>1—2 — руки вверх, вдох носом;</p> <p>3—6 — наклониться, выдох, сказать «у-у-ух»</p> <p>1. ОРУ в ходьбе (приложение 1, к конспекту 2);</p> <p>2. комплекс круговой тренировки (приложение 2, рис. 2).</p> <p>1-я станция:</p> <p>И.п. — стоя со скакалкой в руках. Прыжки через скакалку на месте.</p> <p>2-я станция:</p> <p>Упражнение «Колечко».</p> <p>И.п. — упор лёжа на согнутых руках. Принять упор лёжа кольцом.</p> <p>3-я станция:</p> <p>И.п. — стоя с гимнастической лентой в руках. Произвольные упражнения.</p> <p>4-я станция:</p> <p>И.п. — стоя на нижней рейке гимнастической стенки, ноги врозь, хват руками на уровне груди. Постепенно опускать руки вниз, наклоняя туловище вперёд</p>	скакалки, гимнастические ленты на палочке (длина ленты 2,5—3 м), обручи, набивные мячи по количеству детей на станциях, 1 мат, 1 обруч среднего диаметра	с.24-29 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»

			<p>и отводя таз назад.</p> <p>5-я станция: И.п. — упор присев. Кувырок вперед.</p> <p>6-я станция: И.п. — стоя, обруч вертикально в правой руке. Подбросить обруч вперед-вверх правой рукой, поймать левой.</p> <p>7-я станция: И.п. — стоя на набивном мяче. Балансировать, удерживая равновесие.</p> <p>3. П/и малой интенсивности «Фантазёры» (после первого и второго круга). Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т.д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог</p> <p>Игровое упражнение малой интенсивности «Перекачать». Игроки строятся в шеренгу и ложатся на живот, выпрямив руки вдоль туловища, вплотную друг к другу. По команде крайний игрок перекачивается со спины на живот по спинам других игроков в направлении последнего. За ним катится следующий. Докатившись до конца шеренги, дети ложатся на живот. По команде катятся в обратном направлении</p>		
4	Кто спортом занимается, с болезнями не знает	<p>1. укреплять мышцы плечевого пояса.</p> <p>2. Закреплять перебрасывание мяча в парах через волейбольную сетку.</p> <p>3. Формировать интерес к игре в волейбол.</p>	<p>1. Ходьба и передвижения в колонне по одному с препятствиями: — боком, приставным шагом по буму; — в полуприседе, перешагивая через мешочки; — в упоре, согнувшись через палки.</p> <p>2. лёгкий бег в колонне по одному: — «змейкой» между предметами; — с ускорением по сигналу; — сгибая ноги назад.</p>	мячи среднего диаметра по количеству детей, 2 плечевых эспандера, 3 набивных мяча (1 кг), 4 кистевых эспандера	с.30-34 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»

			<p>3. динамическое дыхательное упражнение «насос»: И.п. — в ходьбе, кисть в кулаке. 1—3 — согнуть руки в стороны, вдох носом; 4 — и.п., быстрый выдох ртом. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ</p> <p>1. ОРУ с мячом (приложение 1 к конспекту 3). 2. комплекс круговой тренировки (приложение 2, рис. 3). 1-я станция: И.п. — присед. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч. 2-я станция: И.п. — стоя лицом к стене, мяч в руках. Отбивать мяч о стену от груди</p> <p>3-я станция: И.п. — стойка ноги врозь, эспандер за головой. 1—3 — руки в стороны, растянуть эспандер; 4 — и.п. 4-я станция: И.п. — стоя лицом друг к другу. Перебрасывать мяч в паре через волейбольную сетку или верёвку. 5-я станция: И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке, прямыми руками держаться за рейку на уровне груди. Бежать на месте, высоко поднимая колени. 6-я станция: И.п. — стоя с набивным мячом. Подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить. 7-я станция: И.п. — стоя на гимнастической скамейке. Спрыгивать с приземлением в обозначенное место. 8-я станция: И.п. — стоя, в правой и левой руке кистевой эспандер. Сгибать и разгибать кисти рук. 3. П/и малой интенсивности «у кого мяч» (после первого круга).</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>Игроки строятся в круг вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По команде водящий открывает глаза и угадывает, у кого мяч.</p> <p>4. Игра соревновательной направленности «Встреча мячей».</p> <p>Игроки распределяются парами и строятся в две шеренги напротив своей пары. По сигналу пары прокатывают по полу мячи, стараясь, чтобы их мячи столкнулись.</p> <p>Игроки, чьи мячи «встретились», получают фишку. Выигрывает пара, у которой в конце игры оказалось больше фишек</p> <p>упражнения в расслаблении:</p> <p>1. И.п. — стоя. Свободные махи поочередно верхними и нижними конечностями.</p> <p>2. И.п. — лёжа на животе. На вдохе выпятить живот (покачаться 5—6 с), на выдохе расслабиться</p>		
5-6	«Олимпийцы среди нас»	<p>1. учить :</p> <ul style="list-style-type: none"> -детей ходить перекатом с пятки на носок -бегать, выбрасывая вперёд прямые ноги -прокатывать мяч «змейкой», м/у предметами -бросать мяч вверх и ловить его двумя руками 	<ul style="list-style-type: none"> -ходьба в колонне парами: -на носках, руки вверх, -на пятках, руки согнутые в локтях за спиной -на внешней стороне стопы, руки на поясе -в приседе, руки за головой, -в полуприседе, руки на поясе <p>Бег в рассыпную ОРУ (с мячом)</p>	Медбол, мяч(d 20см), кубик-15шт., веревка - 2м, иллюстрации и на тему Олимпийских игр	с.35-41 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
7-8	«Пожарные на учениях»	<p>1. укреплять мышцы плечевого пояса и спины.</p> <p>2. Закреплять лазание по канату и гимнастической стенке.</p> <p>3. воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p>«Едем на учения».</p> <p>1. П/и «Пожарные машины» с разновидностями ходьбы и бега.</p> <p>Ходьба и передвижения в рассыпную:</p> <ul style="list-style-type: none"> — в упоре лёжа сзади, согнув ноги; — на носках; — в приседе. <p>Бег в рассыпную:</p> <ul style="list-style-type: none"> — с высоким подниманием колен; — подскоками с ноги на ногу; — семенящий бег <p>Дети в 2—3 командах сидят поперёк («верхом») на гим</p>	2 длинные гимнастические скамейки или 4 короткие, 2—3 каната, мячи среднего диаметра, набивные мячи (1 кг), 2—3 каната, 4 мешочка, 3 разноцветных	с.42-48 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»

			<p>настических скамейках — «пожарных машинах», положив руки на плечи вперёд сидящему. По команде «Поехали!» все игроки одновременно наклоняются вперёд, затем вы прямляются. По команде «Приехали!» — встают со скамеек и выполняют упражнения в ходьбе и беге. За тем садятся на свои «машины» и «едут» дальше.</p> <p>2. динамическое дыхательное упражнение: И.п. — сидя «верхом» на скамейках. 1—2 — плечи вверх, вдох; 3—5 — прерывистые выдохи, постепенно опуская плечи</p> <p>1. Ору на гимнастических скамейках (приложение 1 к конспекту 5).</p> <p>2. комплекс круговой тренировки (приложение 2, рис. 5). «Полигон».</p> <p>1-я станция «тренируем руки»: И.п. — лёжа на гимнастической скамейке на животе, руки вверху. Передвигаться вперёд, подтягиваясь на руках.</p> <p>2-я станция «Меткие и ловкие»: И.п. — стоя с мячом в правой руке. Метать мяч в вертикально подвешенный обруч.</p> <p>3-я станция «через канаву»: И.п. — узкая стойка. Прыгать в длину с места.</p> <p>4-я станция «не боимся высоты»: И.п. — стоя, захватив канат двумя руками. Лазать по канату при помощи рук и ног.</p> <p>5-я станция «Преодолеем препятствия»: И.п. — стоя у гимнастической скамейки. Ходить по скамейке боком, перешагивая через предметы.</p> <p>6-я станция «Спасатели»: И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке. Лазать вверх-вниз, касаясь рукой подвешенного предмета или мягкой игрушки.</p> <p>7-я станция «Силачи»: И.п. — стоя, удерживая набивной мяч голенью. Прыгать вперёд.</p> <p>«Играем и спасаем».</p> <p>3. П/и малой интенсивности «Светофор». Игроки верхом на скамейках. Педагог поочередно под</p>	<p>круга или кольца, 2 поворотные стойки.</p>	
--	--	--	---	---	--

			<p>нимает вверх круги в разной последовательности. На красный цвет дети молчат, на жёлтый — хлопают в ладоши, на зелёный — топают ногами.</p> <p>4. Эстафета «Сильные и быстрые». Участвуют две команды, построение детей в колонну за стартовой линией. Напротив каждой команды стоит гимнастическая скамейка (1 м от стартовой линии) и поворотная стойка (7—8 м от стартовой линии). По сигналу первые игроки ложатся на скамейку на живот и передвигаются вперёд, подтягиваясь руками до конца скамейки, затем встают, бегут к поворотной стойке, оббегают её, бегут обратно по прямой, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны «дорога домой». Игра малой подвижности «дружные пары». Игроки парами идут навстречу по скамейке. Встретившись, расходятся, удерживая равновесие. Когда пара освободит скамейку, идут следующие игроки</p>		
9	«В гостях у сказки»	<p>-передвигаться с прыжками</p> <p>-прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25-30см</p> <p>-закреплять умения ходить со сменой положения рук</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в шеренгу, перестроение в колонну, игра-имитация «Кто как ходит». р.н. п/и «Змейка», дых.упр-я, перестроение в пары</p> <p>Основная часть</p> <p>ОРУ (с кубиками в парах)</p> <p>ОВД:</p> <p>Ползание по скамейке,п/и «Чей бубен», р.н.п/и «Филин и пташки»</p> <p>Заключительная часть</p>	Скамейка гимнаст., верёвка, мешочек с песком, кубик по 2шт для каждого, обруч (d 75см)-5-6шт.	с.49-54 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
10	«В стране «Весёлых стартов»	<p>-учить ходить с переступанием через палку,поднятую на высоту 20-25 см от пола</p> <p>-закреплять умения прыгать с продвижением вперёд</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба в колонне,перестроение: 2 удара в бубен- по двое, 3 удара – по трое, бег в колонне:высоко поднимая колени , руки перед собой, прыжками руки произвольно</p> <p>Основная часть</p> <p>ОРУ</p> <p>ОВД</p>	Скамейка гимнастическая, палка гимнаст., верёвка, бубен, мел	с.55-59 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»

			<ul style="list-style-type: none"> -прыжки на скамейку с нескольких шагов толчком одной ноги -эстафета -прыжки вверх с разбега, доставая предмет -п/и «Не попадись» <p>Заключительная часть</p>		
11	«Путешествие в страну Тренажерия»	<ul style="list-style-type: none"> -учить выполнять упражнения на тренажёрах -закреплять умение выполнять ОРУ с роллером 	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -построение в шеренгу, перестроение в колонну, <p>Основная часть</p> <p>ОРУ</p> <p>ОВД (круговая тренировка)</p> <ul style="list-style-type: none"> -велотренажёр, -беговая дорожка, -дыхательная гимнастика «Хлопушка», -упр-е с медболом -п/и «Колдуны» <p>Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -игр-е упр-е «Не расплескай воду» 	Скамейка гимнаст., палка гимнаст., велотренажёр, резиновый эспандер	с.60-64 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
12	«Мы со спортом очень дружим»	<ul style="list-style-type: none"> -учить прыгать с продвижением вперёд с зажатым между ногами предметом, -закреплять умения проползать по –пластунски до 4 м -бросать мяч друг другу, стоя на коленях. 	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -построение в шеренгу, перестроение в колонну <p>Основная часть</p> <p>ОРУ с кеглями</p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега -п/и «10 передач» -эстафета -п/и «Пятнашки» -дых.гимнастика «Воздушный шарик» <p>Заключительная часть</p>	Скамейка гимнаст., палка гимнаст.,кегля –по 2 на каждого, мяч(d 20см)-для пары,скакалка длинная, мешочек с песком-по количеству детей, мел и верёвка	с.72-76 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
МОДУЛЬ 2					

13	Знакомство с инвентарем и правилами по технике безопасности. Лыжи и весь инвентарь. Практические навыки по одеванию лыж	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж	Лыжный инвентарь	с.64 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
14-15	Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг	1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, частоты движений. 2. Обучение скользящему шагу, добываясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую. Поворот приставным шагом.	Положить лыжи на снег. Закрепить ноги в лыжные крепления. Стоя на лыжах, дети поочередно поднимают правую и левую ногу с лыжей, делают пружинистые приседания — «пружинку». Затем тренер показывает, как нужно передвигаться на лыжах ступающим шагом, приподнимая передний конец лыжи. Колени немного сгибаются, туловище наклоняется вперед, руки немного согнуты и опущены вниз. Стоя лицом к тренеру, дети делают несколько ступающих шагов. Дети проходят ступающим шагом (10 м) до флажка. После этого тренер предлагает снять лыжи и походить без них (10 м), стараясь высоко поднимать ноги. Игра: « У кого красивее елочка».	-лыжи, ботинки, палки, -флажки	с.64 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
16	Скользящий шаг	1. Учить ходить по лыжне держа руки за спиной, на лыжах держа палки за спиной, в перед по прямой без палок. 2. Обучение длинному скользящему шагу.	Встать на лыжи и закрепить ногу в лыжном креплении. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями» (стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки, как бы машут крыльями), «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжами (4—5 раз). Тренер показывает скользящий шаг и говорит: «Посмотрите, как я скольжу. Долго-долго скольжу на одной	-лыжи, ботинки, палки, -флажки	с.64 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»

			ноге, потом на другой». После этого тренер предлагает детям пройти вслед за ним, стараясь не отрывать лыж от снега, скользить. Затем дается задание пройти (10 м) до синего флажка скользящим шагом-2-3 раза, (10 м) до красного — ступающим шагом-2-3 раза. Разрешить детям 5 минут свободного скольжения. Занятие заканчивается ходьбой без лыж с высоким подниманием ног. Игра: «Ровная лесенка».		
17-18	Ходьба скользящим шагом	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом. Учить попеременному двухшажному ходу. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Упражнения на лыжах: «пружинка», попеременная работа руками стоя на одной ноге вторая отставлена назад на носок. Ходьба по прямой скользящим шагом. Попеременным двухшажный ход. «Самокат» Подвижная игра «Попади в цель».	Лыжный инвентарь	с.64 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
19-20	Попеременно двухшажный ход	Формировать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах	Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, повороты на месте «Веером» в правую и левую сторону. Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4раза Подвижная игра на лыжах Трамвай .	Лыжный инвентарь	с.64 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»

21-22	Лыжная прогулка	Способствовать формированию умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени Подвижная игра Ходьба парами, тройками.	Лыжный инвентарь	с.64 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
23-24	Спуски и подъем на пологом склоне	Способствовать формированию навыка спуска в высокой стойке со склона, подъемов «лесенкой» и «елочкой», Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	На пологом уклоне: спуски и подъемы. Спуск в высокой стойке, подъем («лесенкой» и «елочкой») Подвижная игра на лыжах Не урони.	Лыжный инвентарь	с.64 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
25	Спринтерские дистанции	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Работа над скоростью дистанции до 30 м. по 8 подходов. Подвижные игры на лыжах. «Через препятствие»	Лыжный инвентарь, стойки для прокатывания	с.65 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
26	Закрепление материала	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. Поворот на месте и обратно Подвижная игра Ходьба парами, тройками	Лыжный инвентарь	с.65 В.Н.Манжосов,

		Повышение функциональных возможностей организма			Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
27-28	Закрепление материала Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация)	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Определить уровень физической подготовленности	Подвижные игры на лыжах	Лыжный инвентарь	с.65 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
МОДУЛЬ 3					
29	«В гости к Лесовичку»	Учить детей ходить по скамейке, высоко поднимая бедра и прыгивая в конце, закрплять умения прыгать с высоты 30-40 см в обозначенное место	Вводная часть -п/и «Чьё звено быстрее построится?» -дых.упр-я -перестроение в 3 колонны Основная часть ОРУ (комплекс ритмической гимнастики) ОВД -эстафета п/и «Волк во рву» Заключительная часть -пальчиковая гимнастика «Флажок» -п/и «Два и три»	Скамейка гимнаст., обруч (d 55см), верёвка, медб ол, кегли-3шт.	с.173-178 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
30-31	«Очень любим мы, друзья, спортом заниматься»	Учить детей лазать по канату произвольным способом на безопасную высоту, выполнять элементы игры в бандминтон, Закреплять умения метать мяч в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-5 м	Вводная часть -перестроение в колонну -дых.гимнастика -перестроение в 2 колонны Основная часть ОРУ с ракеткой ОВД -элементы игры в бандминтон -лазанье по канату -метание -эстафета Заключительная часть	Мяч (d 6-8см) по 2 шт для каждого ребёнка, канат, обруч, ракетка игры в бандминтон, скамейка гимнастическая, веревка длиной 8-	

			-пальчиковая гимнастика «Поднимаем выше руки» -ходьба «змейкой по верёвке»	10м,бубен	
32-33	«Возвращение в страну Тренажерную»	Учить детей выполнять упр-я на тренажёрах, прыгать через обруч, вращающийся, как скакалка	Вводная часть -построение в шеренгу -перестроение в колонну -ходьба. -прыжки -бег -дых.упр-я -перестроение Основная часть -ОРУ -ОВД -велотренажёр -упр-я с фитболом «ПерекаТИ» -батут -упр-я с цилиндром, сидя на полу -беговая дорожка -дых.упр-я	Обруч (d75см) по кол-ву детей, Фитбол-по кол-ву детей, велотренажер,медбол	с.196-199 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
34-35	«Как утенок домой спешил» Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация)	-учить детей метать мешочек в цель,стоя на месте, метать мешочек в движущуюся цель, - закреплять умение в лазанье по наклонной лестнице,по канату, прыжках через вращающийся обруч.	Вводная часть -построение в рассыпную, -различные виды ходьбы Основная часть -ОРУ с мешочками -ОВД -Заключительная часть -пальчиковая гимнастика -игра малой интенсивности	Скамейка гимнастическая,мешочки с песком, обручи,	с.200-208 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»

8.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной программы "Юный лыжник (5-6лет)" по итогам завершения второго и третьего модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

Характеристика	Обозначение
Красная клетка	необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается
Жёлтая клетка	требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко
Зеленая клетка	выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

Обработка результатов промежуточной аттестации:

Красный уровень - Программа находится на стадии формирования.

Жёлтый уровень - Программа частично усвоена.

Зелёный уровень - Программа усвоена в полном объёме.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 223»

(МБДОУ «Детский сад № 223»)

Протокол №1

промежуточной аттестации по завершению модуля 1 дополнительной общеобразовательной программы "Юный лыжник" (5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение

Содержание движений	Дозировка
Вводная часть	
Построение в шеренгу, затем в колонну	
Ходьба в колонне: -на носках,руки вверх; -на пятках,руки,согнутые в локтях,за спиной; -на внешней стороне стопы,руки на поясе; -выпадами,руки к плечам-в стороны	1-1.5м
Ходьба в колонне с закрытыми глазами	30-40с
Ходьба обычная в чередовании с поворотом кругом четырьмя подскоками по сигналу «Поворот».Продолжить ходьбу в том же направлении.	4-5р
Бег,отводя назад согнутые в коленях ноги.	3р по 10сек
Бег обычный	40-50с
Дыхательные упр-я	10с
Перестроение в 2 колонны	
Основная часть	
ОВД	
1.Лазанье по наклонной лестнице с последующим переходом на гимнастическую стенку и спуском по ней.	2-3р
1. Лазанье по канату произвольным способом на безопасную высоту.	2-3р
2. ходьба по скамейке: -высоко поднимая бедра и прыгивая в конце -на середине пролезая в вертикально закреплённый обруч и прыгивая в конце.	2-3р
4.Прыжки: -в глубину с h 30-40см -с h с поворотом на 180 градусов	3-4р
5.Прыжки через обруч,вращающийся,как скакалка	3-4р
6.Прыжки в длину с разбега	3-4р

7.Отбивание мяча от пола: -двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8м -двумя руками, двигаясь «Змейкой»	2-3р
8.Метание мяча: -в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3м -правой и левой рукой в вертикальную цель, центр которой на h 2м от пола -в движущуюся цель правой и левой рукой	5м
п/и «Белые медведи»	2-3р
Дыхательная гимнастика	3-4р
Заключительная часть	
Пальчиковая гимнастика	2-3р
Ходьба по скамейке: Руки за головой, шаг левой ногой,-поднять вверх, шаг правой-руки за голову. Дойдя до конца скамейки, спрыгнуть.	1мин
Ходьба по скамейке, на середине переступая через верёвку, натянутую на h 15-20см	1мин

Дата проведения _____ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____

(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 223»

(МБДОУ «Детский сад № 223»)

Протокол №2

промежуточной аттестации по завершению модуля 2 дополнительной общеобразовательной программы "Юный лыжник" (5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Ступающий шаг	Скользкий шаг	Повороты переступанием на месте	Повороты переступанием в движении	Подъем в гору «полуелочкой»	Дистанция 100м	Игры на лыжах
1								

Дата проведения _____ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу _____
(ФИО)

Список литературы.

1. Манжосов В.Н., Рейзер Л.Ю. «Лыжный спорт». М: Физкультура и спорт, 1979г.
2. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа». Москва 2010г.

