



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

Утверждена приказом от 30.08.2019 № 255-од

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Юный лыжник (6-7лет)»**

Срок реализации: 1год

Разработала:
инструктор по физической культуре
Сутормина Людмила Константиновна

г. Нижний Новгород
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая 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: 6-7 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 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК 6-7 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"> • Знает и выполняет правила безопасной ходьбы на лыжах;

	<ul style="list-style-type: none"> • Владеет способами ухода за спортивным инвентарем. • Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды, переноска лыж. • ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ. Ступающий шаг. Скользкий шаг. Переменный. Двухшажный ход. Одновременный. Одношажный ход. Сочетание лыжных шагов. Основные элементы тактики лыжных гонок. • ПОДЪЕМ. Подъем «Лесенкой» Подъем «полу-елочкой» • СПУСК. Прямой спуск. Прямой спуск и косой спуск. Спуск с высокой стойки. Спуск в низкой стойке. • ТОРМОЖЕНИЕ. Торможение «Плугом». Торможение «Полу-плугом». Повороты переступанием. Преодоление бугров и впадин. Преодоление уступа, выступа.
--	--

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 6-7 летнего возраста. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

Период реализации программы: 9 месяцев (вторая половина сентября - май)

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

Длительность занятий: 30 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, атрибуты для эстафет: фишки, флажки, обручи, мячи, эстафетные палочки и т.д.
2. Раздел «Лыжная подготовка»: лыжи, ботинки, палки.

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.	«Осень пришла- на физкультуру позвала»	1
3.	«Репортаж со стадиона»	1
4.	«Что приключилось в Спортландии?»	1

5.	«За здоровьем в детский сад»	2
6.	«О чем рассказали дорожные знаки»	2
7.	«Лестница здоровья»	2
8.	«Что могут наши мышцы?»	1
9.	«Физкультура в зоопарке»	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, спуск с пологих склонов	1
4.	Ходьба скользящим шагом, спуск со склона, подъема, торможение	2
5.	Ходьба на лыжах с палками.	2
6.	Попеременный двухшажный ход с палками	2
7.	Попеременный двухшажный ход и спуск	1
8.	Попеременный двухшажный ход с палками, преодолевая препятствия на пути	2
9.	Закрепление материала	1
10.	Закрепление материала Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация)	1,5 0,5

7.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ ЗАНЯ- ТИЯ	ТЕМА	Задачи	СОДЕРЖАНИЕ	МАТЕРИАЛ	МЕТОДИ ЧЕСКОЕ СОПРО- ВОЖ- ДЕНИЕ
МОДУЛЬ 1					
1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заинтересовать детей предстоящим и лыжными занятиями. 2. Познакомить с историей возникновения лыж, сооружениями, связанными с лыжами, лыжными видами спорта 	<p>Рассказ о лыжах. История возникновения.</p> <p>Где, в городе Нижнем Новгороде, можно заниматься лыжными гонками.</p> <p>Лыжные виды спорта</p>	- Лыжные стойки с лыжами, ботинками, палками -лыжные мази -картинки по теме занятия	Мультимедийная презентация

2	«Осень пришла-на физкультуру позвала»	<p>1. закреплять умения: -ползать на четвереньках. -бегать на носках, -ходить широким шагом -бросать мяч вверх и ловить двумя руками, -выполнять элементы игры в бадминтон.</p> <p>2. совершенствовать умения: -ходить на носках, -выполнять элементы игры в баскетбол, -бегать в медленном темпе</p>	<p>Вводная часть -построение в шеренгу, перестроение в колонну, перестроение в колонну по 2 на месте, ходьба на носках, пятках,на внешней стороне стопы. бег, дыхательные упр-я</p> <p>Основная часть ОРУ (с мячом) ОВД: Бросание мяча и ловля двумя руками. Бросание мяча и ловля одной рукой. Элементы игры в бадминтон Эстафета с элементами баскетбола. Эстафета «Змеи».П/и «Ловишка с мячом». Дыхательная гимнастика.</p> <p>Заключительная часть</p>	Мяч(d20см)- по количеству детей, ракетка с воланом- по количеству детей, медбол, мел или обруч, верёвка длинная	с.22-29 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
3	«Репортаж со стадиона»	<p>1. закреплять умения: -выполнять подскоки на месте на 2-х ногах, -выполнять подскоки с ноги на ногу на месте с хлопками.</p> <p>2. совершенствовать умения: - ползать на четвереньках, -ходить на носках, на пятках, на внешней стороне стопы -бегать в медленном темпе, -выполнять элементы игры в бадминтон</p>	<p>Вводная часть -построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба с мячом в руках, бег с мячом в руках в медленном темпе, дыхательные упр-я перестроение в 3 колонны.</p> <p>Основная часть ОРУ (с мячом) ОВД: Эстафета «Проползи, не зазвони». П/и «Попади в круг». Подскоки на месте. П/и «Круговые пятнашки». Дыхательная гимнастика.</p> <p>Заключительная часть</p>	Мяч(d20см)- по количеству детей, дуга (h 60-70см), стойка поворотная - 3шт,ракетка с воланом-по кол-ву детей.	с.30-33 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
4	«Что приключилось в Спортландии?»	<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>Вводная часть: -построение в шеренгу, -перестроение в два круга, -ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы -ходьба в приседе, полуприседе, -бег, отводя ноги назад, согнутые в коленях, -п/и «Чей круг быстрее построится»</p> <p>Основная часть: ОРУ с верёвкой. ОВД: -подскоки на месте, -перестроение в 2 колонны,</p>	Длинная верёвка-2шт, кегля-12-18шт, пирамидка-по количеству команд, скамейка гимнастическая- 3шт,мяч(d20см, 6-8см)-по количеству детей, мел,	с.34-41 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»

			<p>-эстафета «Собери пирамидку», -перестроение в шеренгу, -ходьба по скамейке, бросая мяч вверх и ловя его двумя руками, -ходьба приставным шагом вокруг скамейки, бросая мяч вверх и ловя его одной рукой. -п/и «Ловишка с ленточкой» Заключительная часть: -пальчиковая гимнастика «Мячик», -игра малой интенсивности «Передай флажок»</p>	обруч	
5-6	«За здоровьем в детский сад»	<p>1. учить : -бросать мяч друг другу с поворотом кругом 2.закреплять умения: -бросать мяч друг другу с хлопками; -бросать мяч друг другу из и.п. стойка на коленях; -выполнять челночный бег; -выполнять элементы игры в городки.</p>	<p>-построение в шеренгу -перестроение в колонну: -ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, -бег в умеренном темпе между предметами -перестроение в 2 колонны ОРУ с мячом Бег врассыпную ОРУ (с мячом) ОВД -перестроение в 2 шеренги лицом друг к другу -бросание мяча друг другу -перестроение в колонну -ходьба в полуприседе, приседе -эстафета «Городки» -п\и «Лови Заключительная часть</p>	<p>Мелкие предметы для обегания - 10шт., мяч (d20см)- по количеству детей, обруч(d55см)- 3шт., кегля- 15шт., деревянный цилиндр для игры в городки, ленточка-по кол-ву детей</p>	<p>с.42-52 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»</p>
7-8	«О чем рассказали дорожные знаки»	<p>1. закреплять умения: -ходить со сменой положения рук: с хлопками, руки в стороны, -прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед на 4-6м, -прыгать вверх с разбега, доставая предмет, -ползать по скамейке на четвереньках, пятясь назад 2. Совершенствовать умения: -выполнять элементы игры в</p>	<p>Вводная часть -построение в шеренгу, перестроение в пары, -ходьба парами на носках, пятках, внешней стороне стопы -прыжки парами с ноги на ногу с продвижением вперед на 4-6м -принятие определённого положения по сигналу во время бега парами -перестроение в 2 колонны Основная часть -ОРУ с использованием гимнаст.скамейки -ОВД: -ползание по скамейке на четвереньках,</p>	<p>Скамейки гимнастически е, мяч в сетке, стойка поворотная, медбол, мяч (d20см)-на троих детей, дорожные знаки, доска (1-2-2,5м, шир.10см)</p>	<p>с.53-58 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»</p>

		баскетбол, -бегать в быстром темпе, -ходить на носках, пятках, внешней стороне стопы	-построение в 4 колонны, -прыжки вверх с разбега -п/и с элементами баскетбола «Поймай мяч» -эстафета «Поезд» -п/и «Круговые пятнашки» Заключительная часть -пальчиковая гимнастика «Заяц и барабан» -ходьба со сменой положения рук.		
9-10	«Лестница здоровья»	Учить детей: -ходить крестным шагом, -ходить строевым шагом, выбрасывая вперёд прямые ноги Закрепляя умения: -прыгать с ноги на ногу с продвижением вперёд на 4-6 м; -ходить из разных стартовых положений, -сохранять равновесие во время ходьбы, переступая через палки	Вводная часть: -построение в шеренгу, -перестроение в 2 круга, -ходьба по кругу, Бросание мяча друг другу, сидя по-турецки. -прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на 4-6м, -перестроение в 2 колонны. ОРУ с мячом ОВД: -ходьба переступая через 6-7 палок, бег между 8-10 линиями, -бросание мяча(d 20см)друг другу с отскоком от пола -перестроение в 4 колонны -прыжки вверх с разбега, доставая предмет -эстафета с элементами баскетбола «Охотники на леопардов» -п/и «У кого меньше мячей» Заключительная часть: -пальчиковая гимнастика -ходьба строевым шагом, выбрасывая вперёд прямые ноги -ходьба из разных стартовых положений	Мяч (d20см)-по кол-ву детей, палка гимнастическая, закреплённая на стойках для прыжков в высоту-6-7шт, Сетка волейбольная, мяч в сетке, закреплённый на верёвке-4шт	с.59-64 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
11	«Что могут наши мышцы?»	Учить детей: -бросать мяч друг другу и ловить его в движении Закреплять умения: -ходить скрестным шагом, -катать друг другу медбол, -бросать медбол вперёд снизу, -бегать, выбрасывая вперёд прямые ноги	Вводная часть: -построение в шеренгу, перестроение в 2 круга -ходьба парами с летающей тарелкой в руках, ходьба переступая через палки, -бег, выбрасывая вперёд ноги, -перестроение в 2 колонны ОРУ ОВД: -упр-я с медболом -п/и «Охотник и орёл»	Летающая тарелка, медбол, палка гимнастическая, закреплённая на стойках для прыжков в высоту	с.65-70 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»

			<ul style="list-style-type: none"> -перестроение в 3 колонны -ходьба. переступая через скамейки -ползание по скамейке на четвереньках -п/и «Медведи с цепью» <p>Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -пальчиковая гимнастика -бег в медленном темпе м/у линиями 		
12	«Физкультура в зоопарке»	<p>Учить детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходить выпадами, -бегать, высоко поднимая колени <p>Закреплять умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросать мяч друг другу и ловить его в движении, -катать медбол друг другу, -ходить в сочетании с прыжками -ползать по скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками 	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -построение в шеренгу, -перестроение в колонну, -ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, -бег, высоко поднимая колени <p>ОРУ с медболом</p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -катание медбола друг другу -бросание медбола вперёд от груди -перестроение в 4 колонны -ползание по гимнаст.скамье на животе,спине, -эстафета «Сорви ленточку» -п/и «Мяч капитану» -дыхательная гимнастика <p>Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -пальчиковая гимнастика, -психогимнастика 	Медбол-по кол-ву детей, скамейка гимнаст., верёвка по ширине зала, обруч (d75см) или мел	с.71-76 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. Скользкий 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.77 М.П.Голощёкина «Лыжи в детском саду»
16	Скользкий шаг, спуск с пологих склонов.	1. закреплять навык спусков с пологих склонов при длине ската 8-10м, скользящего шага, поворотов на лыжах 2. Обучение длинному скользящему шагу.	Упр-я на лыжах: «пружинка», подпрыгивания на лыжах, полные приседания. Ходьба по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом. ходьба «восьмеркой». Спуск со склона. делаю пружинистые приседания.	-лыжи, ботинки, палки, -флажки	с.78 М.П.Голощёкина «Лыжи в детском саду», с.64 В.Н.Манжосов,

					Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
17-18	Ходьба скользящим шагом, спуск со склона, подъема, торможение. Подъем в гору «полу-елочкой»	Закреплять навыки скользящего шага, спуска со склона, подъёмов, торможения. 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. Спуск с торможением «упором». Попеременным двухшажный ход. «Самокат» Подвижная игра «Попади в цель».	Лыжный инвентарь	с.78 М.П.Голощёкина «Лыжи в детском саду», с.64 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
19-20	Ходьба на лыжах с палками.	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 поднятие правой и левой ноги с лыжами, повороты на месте «Веером» в правую и левую сторону. Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Подвижная игра на лыжах Трамвай .	Лыжный инвентарь	с.79 М.П.Голощёкина «Лыжи в детском саду», с.64 В.Н.Манжосов, Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
21-22	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием на месте.	Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Способствовать формированию умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.	Упр-я на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею вправо-влево, вверх-вниз. Игра на лыжах «Чем дальше, тем лучше»	Лыжный инвентарь	с.80 М.П.Голощёкина «Лыжи в детском саду», с.64 В.Н.Манжосов

		Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни			сов , Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
23-24	Попеременный двухшажный ход и спуск	Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу и спуску. Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Упр-я на лыжах: поочерёдное поднятие правой и левой ноги с лыжей. Поворот переступанием «веер», и «солнышко». Спуск с пологого склона без палок. Спуститься в воротца с поворотом вниз, свободный спуск 2-3р.	Лыжный инвентарь	с.80 М.П.Голощёкина «Лыжи в детском саду», с.64 В.Н.Манжосов , Л.Ю.Рейзер «Лыжный спорт»
25	Попеременный двухшажный ход с палками, преодолевая препятствия на пути	Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути. 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».	Упр-я на лыжах «пружинка», подпрыгивание на 2 лыжах, боковые шаги переступанием. Передвижение попеременным двухшажным ходом по снежной равнине(100м).Передвижение по трое. Преодоление небольших канавок. Свободное скольжение по снежной целине.	Лыжный инвентарь, стойки для прокатывания	с.81 М.П.Голощёкина «Лыжи в детском саду», 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.82 М.П.Голощёкина «Лыжи

		Повышение функциональных возможностей организма			в детском саду», с.65 В.Н.Манжосов , 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	«Прогулка в весенний лес»	Учить детей: -сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке Закреплять умения: -сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке, переступая через шнур, натянутый на середине скамейки, -прыгать через короткую скакалку в беге	Вводная часть -построение в шеренгу, перестроение в колонну -ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы -ходьба с ленточками, -перестроение в 3 круга, -бег с ленточками, -перестроение в 2 колонны. Основная часть ОРУ с использованием гимнастической скамейки ОВД -ходьба по скамейке, -эстафета «Забрось волан в баскетбольное кольцо» -эстафета «Сбей кеглю», -эстафета «Бег со скакалкой» -п/и «Охотники и звери» -дыхательная гимнастика» Заключительная часть -пальчиковая гимнастика	Ленточка, кольцо баскетбольное, медбол, во-лан к игре в бадминтон, скакалка короткая	с.181-185 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»

			-игра малой интенсивности «Летает-не летает»		
30-31	«Весенние старты»	Учить детей: -метать мешочек вдаль с нескольких шагов. Закреплять умения: -забрасывать мяч в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов. -сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке	Вводная часть -построение в шеренгу, перестроение тройками -перестроение тройками -ходьба тройками -бег тройками,выбрасывая вперед прямые ноги -бег тройками в медленном темпе -дых.упр-я Перестроение в 3 колонны ОРУ с двумя мешочками ОВД -метание мешочка вдаль с нескольких шагов -забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места -эстафета «Паутинка» -п/и «Перелёт птиц» Заключительная часть -ходьба по скамейке	Мешочек с песком, корзина баскетбольная, мел,скамейка гимнастическая	с.186-190 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
32-33	«Тает снег, ручьи бегут, на физкультуру всех зовут»	Учить детей: -лазать по верёвочной лестнице, -лазать по канату произвольным способом Закреплять умение: -метать мешочек вдаль с нескольких шагов	Вводная часть -построение в шеренгу,перестроение в колонну -ходьба в колонне на носках, пятках, внешней стороне стопы Основная часть ОРУ без предметов ОВД -лазанье по канату, верёвочной лестнице -метание мешочка вдаль -забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места Эстафета «Бег со скакалкой» -дых.гимнаст. «Лягушка» Заключительная часть -пальчиковая гимнастика «Оса» -ходьба в колонне за направляющим	Лестница верёвочная-2шт, канат, мяч гимнаст.,кольцо баскетбольное,мешочек с песком	с.191-194 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в дет.саду»
34-35	«Любим мы тренироваться» Контрольно-учетное занятие (0,5 промежуточная аттестация)	Учить детей: -играть парами в бадминтон Закреплять умения: -сохранять равновесие во время ходьбы по скамейке: дойти до её середины, опуститься на одно	Вводная часть -Построение в шеренгу, перестроение в пары -ходьба парами по кругу -ходьба парами «змейкой» -бег в сочетании с прыжками -дых.упр-я	Ракетка для игры в бадминтон-по количеству детей,волан.	с.210-214 Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в

		колени, вторую ногу отвести назад, встать, дойти до конца скамейки, прыгнуть	Основная часть ОРУ с ракеткой ОВД -набрасывание и отбивание волана ракеткой -лазание по верёвочной лестнице, канату. Ходьба по скамейке -эстафета «Слалом» Заключительная часть -пальчиковая гимнастика -ходьба спиной вперёд, с закрытыми глазами	скамейка гимнастическая, мел, стойка. канат	дет. саду»
--	--	--	---	---	------------

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы "Юный лыжник (5-6 лет)" 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 – ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Жёлтый уровень – ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно

оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

Зелёный уровень – ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 223»

(МБДОУ «Детский сад № 223»)

Протокол №1

промежуточной аттестации по завершению модуля 2 дополнительной общеобразовательной программы - "Юный лыжник" (6-7 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Ступающий шаг	Скользкий шаг	Повороты переступание м на месте	Подъем в гору «лесенкой»	Подъем в гору «получечкой»	Спуск с горы	Дистанция 200м	Игры на лыжах
1									

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 3 дополнительной общеобразовательной программы "Юный лыжник" (6-7 лет).

Контрольно-учётное занятие призвано выявить степень усвоения детьми программного материала. Оно проводится в форме учебно-тренировочного занятия, проверяются знания и двигательные умения, физ. качества и умение играть в подвижные игры.

Форма проведения: наблюдение

Содержание движений	Дозировка
Вводная часть	
Построение в шеренгу, затем в колонну	
Ходьба в колонне: -на носках; -на пятках; -на внешней стороне стопы;	1м
Бег : -на носках. -в медленном темпе -прыжками	2м
Дыхательные упр-я	
Перестроение по выбору инструктора	
Основная часть	
ОВД	
1.Метание мешочка в вертикальную цель	3-4р
2. метание мешочка в горизонтальную цель стоя на коленях,лёжа	3-4р
3.Забрасывать мяч в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов	3-4р
4.Лазанье по гимнаст.стенке	3-4р
5.Лазанье: -по верёвочной лестнице - по канату	3-4р
6.Прыжки через короткую скакалку: -на 2-х ногах -в беге	5м

-вращая скакалку	
7.Прыжки в высоту с разбега	3-4р
п/и «Волк во рву»	5м
Дыхательная гимнастика	3-4р
Заключительная часть	
Пальчиковая гимнастика	2р
Упр-я на развитие равновесие	3мин

Дата проведения _____ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу - дополнительную общеразвивающую 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. Подготовительная к школе группа». Москва 2010г.