Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Кондинский район
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

СОГЛАСОВАНА

методическим советом

Протокол № от

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ЦДО»

_____ Е.А. Смелякова

Приказ № от

Дополнительная общеобразовательная программа

«Лыжный патруль»

возраст обучающихся: 5 - 7 лет
срок реализации программы – 648 часов

ФИО автора-составителя:
Рацун Евгений Сергеевич
педагог дополнительного образования

г.п. Междуреченский
2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Информационная карта программы……3

Аннотация……5

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ……6

Пояснительная записка……6

Планируемые результаты……11

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ……12

Учебный план программы……12

Содержание программы……14

Содержание общеразвивающей деятельности……17

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ……20

Организация развивающей предметно-пространственной среды……20

Учебно-методическое обеспечение……21

Приложение 1……22

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжный патруль»
2	Направленность	физкультурно-спортивная
3	Организация-исполнитель	МБОУ ДО «ЦДО»
4	Адрес организации – исполнителя телефон, факс	ХМАО-Югра, Тюменская область, Кондинский район, г.п. Междуреченский, ул. Волгоградская д.11 (34677) 41-9-73
5	Автор-составитель программы, должность	Рацун Евгений Сергеевич – педагог дополнительного образования
6	Год разработки	2022
7	Целевые группы	I группа (5-7 лет) II группа (5-7 лет) III группа (5-7 лет) IV группа (5-7 лет)
8	Возраст обучающихся	5 – 7 лет
9	Цель программы	Обучение ходьбе на лыжах посредством полосы препятствий, обучающихся старшего дошкольного возраста 5 - 7 лет, сохранение и укрепление их физического и психического здоровья в процессе лыжной подготовки в условиях Севера.
10	Форма обучения	Учебные занятия, соревнования, участия в конкурсах. (очный и возможен дистанционный режим)
11	Срок реализации	1 учебный год
12	Количество часов	648 часов
13	Вид программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
14	Уровень реализации	базовый
15	Уровень освоения	общекультурный
16	Способ освоения содержания	практический
17	Краткое содержание программы	На занятиях идёт работа над физкультурно-спортивными способностями воспитанников: ходить на лыжах переменным скользящим шагом (поочередно скользя на правой и левой ноге); выполнять повороты на месте переступанием вправо и влево; подниматься на горку ступающим шагом, «лесенкой», спускаться с нее в основной и низкой стойке, тормозить «плугом»; проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию от 1 до 2 км. переносить лыжи в руке, носками вверх; ходить на лыжах ступающим шагом.
18	Предполагаемые результаты	Планируемые результаты освоения программы «Лыжный патруль»: • имеет начальные представления о некоторых

		видах спорта; • имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; • может оказать элементарную помощь самому себе и другому (закрепить лыжные крепления, подняться, обратиться за помощью ко взрослому). • правила безопасности при лыжных прогулках; • в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость; • осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; • уверенно выполняет скользящий попеременный двухшажный ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке; • результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения; • проявляет постоянно самоконтроль и самооценку; • стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта; • название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте переступание, повороты полуплугом с небольшого уклона; • проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 1000 м.
19	Данные об утверждении программы	

АННОТАЦИЯ

Мир ребенка - это прежде всего движения, непрекращающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжный патруль» физкультурно-спортивной направленности, разработана для детей 5 – 7 лет. Структура программа подразумевает работу в группах.

Применение полосы препятствий не только в значительной мере повышает эмоциональность урока, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес старших дошкольников и в то же время тормозит развитие утомления.

В процессе преодоления полосы препятствий можно целенаправленно воспитывать такие важные качества, как смелость, ловкость, координацию, освоение передвижения на лыжах, настойчивость в достижении поставленной цели. А полоса препятствий с элементами соревнований порой настолько увлекает дошкольников, что у них появляется интерес к занятиям лыжными гонками.

Используя подходы и методики полосы препятствий в обучении лыжной подготовке на выходе, мы получаем обученных детей. Дети получают навыки владения лыжами, быстрее развивается ловкость, координация движений, скоростно-силовые качества, а также умение преодолевать всевозможные препятствия.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжный патруль» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного

образования №197 от 23.07.2018 (пункт 8 стр. 13-14);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»
- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа — Югры от 20.08.2018 № 1142;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

- Уставом Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» (МКОУ ДО «ЦДО»).

Обучение по данной программе ведет педагог со средне – профессиональным педагогическим образованием (Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж» города Екатеринбург – учитель адаптивной физической культуры по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 2015 г., диплом 116616 0062554 регистрационный номер 140 дата выдачи 19.06.2015 г.

В 2020 году педагог получил диплом о профессиональной переподготовке ООО «Инфоурок» по программе «Организация тренерской

деятельности по физической культуре и спорту» диплом предоставляет право на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта и подтверждает присвоение квалификации Тренер – диплом 000000095678 регистрационный номер 92046 дата выдачи 12.05.2021 г.

В 2021 году педагогом пройдены курсы повышения квалификации «Организация и содержание работы в летнем оздоровительном лагере», удостоверение 593101921856.

В 2020 году педагогом пройдены курсы повышения квалификации «Обучение работников сферы физической культуры и спорта навыкам оказания первой доврачебной помощи», удостоверение УД-2020\ПП-00000995-7.

В 2017 году педагогом пройдены курсы повышения квалификации «Проблемы спортивной подготовки в биатлоне», удостоверение 3118 0002033.

Актуальность данной программы обусловлена тем что она составлена с учетом Крайнего Севера и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ. Программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физической культурой и ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся. Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста. Ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека, важное средство воспитания.

Новизна программы включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Необычная полоса препятствий со множеством заданий и преград способна превратить любое занятие физкультурой на лыжах в своеобразную веселую

эстафету. Благодаря игровой форме занятий дети с радостью познакомятся с лыжным спортом, полюбят его и будут в дальнейшем заниматься, и поддерживать себя в хорошей форме.

Отличительной особенностью программы является вовлечение в тренировочный и соревновательный процесс родителей (семейные выезды в выходной день на трассу лыжной базы для совместной тренировки), а также работа с социальными партнерами в рамках реализации программы «Лыжный патруль».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый - разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Основной его задачей является развитие у обучающихся первоначальных навыков ходьбы на лыжах.

Адресат программы:

Возраст участников программы 5 – 7 лет;

Рекомендуемый состав групп 9 обучающихся.

Цель программы обучение ходьбе на лыжах посредством полосы препятствий, обучающихся старшего дошкольного возраста 5 - 7 лет, сохранение и укрепление их физического и психического здоровья в процессе лыжной подготовки в условиях Севера.

Задачи программы

Образовательные:

- обучать детей ходьбе на лыжах;
- обучить проходить полосу препятствий;
- формировать умение пользоваться спортивным инвентарем (брать лыжи и лыжные палки из стойки, надевать и снимать лыжи, переносить и ухаживать за ними);
- формировать навыки освоения составных элементов основных движений, при согласованной работе всех частей тела;

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- развивать координационные способности, функцию равновесия;

Оздоровительные:

- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;
- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке;
- воспитывать нравственные качества: чувства товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.

Условия реализации программы:

На обучение по дополнительной общеразвивающей образовательной программе со сроком обучения 9 месяцев (36 учебных недель) принимаются дети в возрасте с 5 до 7 лет.

Общий объем программы – 648 ч. (162 ч. на одну группу).

Программа предусматривает групповое обучение – 18 часов в неделю (4 группы, состав – 9 человек).

Набор детей в объединение осуществляется на основании заявления родителей.

Занятия проводятся при соблюдении всех требованиях, указанных в постановлении главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Продолжительность одного занятия – 40 мин, (академический час) перерывы между занятиями – 20 минут. Режим занятий: Набор детей в объединение осуществляется на основании

заявления родителей. Программа предполагает **следующий принцип организации обучения**: Модуль **«Лыжный патруль»** (сентябрь – май) - 4 группы (I, II, III, IV) – количество часов на 1 группу - 4,5.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы «Лыжный патруль»:

- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (закрепить лыжные крепления, подняться, обратиться за помощью ко взрослому).
- правила безопасности при лыжных прогулках;
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- уверенно выполняет скользящий попеременный двухшажный ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке;
- результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;
- стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте переступание, повороты полуплугом с небольшого уклона;
- проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 1000 м.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план программы

Учебный план (сентябрь – май)

(в таблице указаны часы на одну группу, т.к. график для всех групп одинаков)

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Историческая справка о лыжах	1	1	0
2	Знакомство с инвентарем и правилами по ТБ	2	1	1
3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	15	0.5	14,5
4	Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость	4	0.5	3,5
5	Занятие по ОФП в зале	10	0.5	9,5
6	Тестовые нормативы. Упражнения на координацию	4	0.5	3,5
7	«Скандинавская» ходьба Ходьба «скандинавская» до 500м.	9	0.5	8,5
8	Ступающий шаг	9	0.5	8,5
9	Скользящий шаг	14	0.5	13,5
10	Полоса препятствий	4	0.5	3,5
11	Повороты Обучение повороту на месте.	14	0.5	13,5
12	Я умею ходить на лыжах	4	0.5	3,5
13	Полоса препятствий	4	0.5	3,5
14	Спуски и подъем на пологом склоне	14	0.5	13,5

15	Лыжная эстафета на полосе препятствий	9	0,5	8,5
16	Лыжная прогулка	9	0,5	8,5
17	Полоса препятствий	9	0.5	8,5
18	Контрольные нормативы	9	0.5	8,5
19	Занятие по ОФП в зале.	14	0,5	13,5
20	Контрольные нормативы	4	0,5	3,5
Итого:		**162 ч. на одну группу – на 4 группы 648 ч.**		

Содержание программы

КАЛЕНДАРНО - УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(в таблице указаны часы на одну группу, т.к. график для всех групп одинаков)

N п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	12.09.2022	Групповая, Индивидуальная	1	**Историческая справка о лыжах** Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.	текущее наблюдение
	13.09.2022 14.09.2022		2	**Знакомство с инвентарем и правилами по ТБ** Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.	текущее наблюдение
	15.09.2022 16.09.2022 19.09.2022 20.09.2022 21.09.2022 22.09.2022 23.09.2022 26.09.2022 27.09.2022 28.09.2022 29.09.2022 30.09.2022		12	**Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног** Занятия в спортзале на развитие физических качеств, на развитие силы мышц рук и ног. Игры. Эстафеты	текущее наблюдение
2	03.10.2022 04.10.2022 05.10.2022 06.10.2022	Групповая, Индивидуальная	4	**Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость** Занятия в спортзале на развитие выносливости	текущее наблюдение
	7.10.2022 10.10.2022 11.10.2022 12.10.2022 13.10.2022		10	**Занятие по ОФП в зале** Упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	текущее наблюдение

	14.10.2022 17.10.2022 18.10.2022 19.10.2022 20.10.2022				
	21.10.2022 24.10.2022 25.10.2022 26.10.2022		4	**Тестовые нормативы. Упражнения на координацию** Имитация ходьбы на лыжах по гимнастическим скамейкам	текущее наблюдение
3	27.10.2022 28.10.2022 31.10.2022 1.11.2022 2.11.2022 3.11.2022 7.11.2022 8.11.2022 9.11.2022	Групповая, Индивидуальная.	9	**«Скандинавская» ходьба** **Ходьба «скандинавская» до 500м.** Акцент на отталкивание лыжными палками и их правильная постановка	текущее наблюдение
	10.11.2022 11.11.2022 14.11.2022 15.11.2022 16.11.2022 17.11.2022 18.11.2022 21.11.2022 22.11.2022		9	**Ступающий шаг** Обучение ходьбе на лыжах по прямой ступающим двухшажным шагом	текущее наблюдение
4	23.11.20222 4.11.2022 25.11.2022 28.11.2022 29.11.2022 30.11.2022 1.12.2022 2.12.2022 5.12.2022 6.12.2022 7.12.2022 8.12.2022 9.12.2022 12.12.2022	Групповая, Индивидуальная.	14	**Скользящий шаг** Обучение ходьбе на лыжах по прямой скользящим двухшажным шагом	текущее наблюдение
	13.12.2022 14.12.2022		4	**Полоса препятствий** Обучение ходьбе на лыжах на полосе	текущее наблюдение

	15.12.2022 16.12.2022			препятствий	
5	19.12.2022 20.12.2022 21.12.2022 22.12.2022 23.12.2022 26.12.2022 27.12.2022 28.12.2022 29.12.2022 30.12.2022 9.01.2023 10.01.2023 11.01.2023 12.01.2023	Групповая, Индивидуальная.	14	**Повороты Обучение повороту на месте** Поворот переступанием на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м	текущее наблюдение
	13.01.2023 16.01.2023 17.01.2023 18.01.2023		4	**Я умею ходить на лыжах** Промежуточные срезы умений и навыков ходьбы на лыжах	текущее наблюдение
6	19.01.2023 20.01.2023 23.01.2023 24.01.2023	Групповая, Индивидуальная.	4	**Полоса препятствий** Ходьба на лыжах на полосе препятствий	текущее наблюдение
	25.01.2023 26.01.2023 27.01.2023 30.01.2023 31.01.2023 1.02.2023 2.02.2023 3.02.2023 6.02.2023 7.02.2023 8.02.2023 9.02.2023 10.02.2023 13.02.2023		14	**Спуски и подъем на пологом склоне** Обучение способам спуска на пологом уклоне разными способами («лесенкой» и «елочкой»). Торможение при спуске	текущее наблюдение

7	14.02.2023 15.02.2023 16.02.2023 17.02.2023 20.02.2023 21.02.2023 22.02.2023 27.02.2023 28.02.2023	Групповая, Индивидуальная.	9	**Лыжная эстафета на полосе препятствий** Эстафета на полосе препятствий	текущее наблюдение
	1.03.2023 2.03.2023 3.03.2023 6.03.2023 7.03.2023 9.03.2023 10.03.2023 13.03.2023 14.03.2023		9	**Лыжная прогулка** Совершенствование навыков лыжной подготовки. Спуски и подъемы на пологом уклоне разными способами	текущее наблюдение
8	15.03.2023 16.03.2023 17.03.2023 20.03.2023 21.03.2023 22.03.2023 23.03.2023 24.03.2023 27.03.2023	Групповая, Индивидуальная.	9	**Полоса препятствий** Ходьба на лыжах на полосе препятствий	текущее наблюдение
	28.03.2023 29.03.2023 30.03.2023 31.03.2023 3.04.2023 4.04.2023 5.04.2023 6.04.2023 7.04.2023		9	**Контрольные нормативы** Свободное катание. Дистанция 1000 м по пересеченной местности с участками для ускорения.	текущее наблюдение
9	10.04.2023 11.04.2023 12.04.2023 13.04.2023 14.04.2023 17.04.2023 18.04.2023 19.04.2023 20.04.2023	Групповая, Индивидуальная.	14	**Занятие по ОФП в зале** Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища	текущее наблюдение

	21.04.2023 24.04.2023 25.04.2023 26.04.2023 27.04.2023				
	28.04.2023 2.05.2023 3.05.2023 4.05.2023 5.05.2023 10.05.2023 11.05.2023		7	**<u>Контрольные нормативы</u>** Челночный бег 3 * 10 м., тройной прыжок с двух на две, упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.	текущее наблюдение
162 ч. на одну группу – на 4 группы 648 ч.					

Содержание общеразвивающей деятельности

Методы и приемы обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь инструктора по физической культуре, рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д;
- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда
- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.
- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);
- соревновательный метод;
- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений.

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и

второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Формы работы обучающихся на занятии: теоретические (история возникновения лыжного спорта, основы техники безопасности при ходьбе на лыжах) и практические (учебно-тренировочные занятия и соревнования). Занятия проводятся на свежем воздухе и физкультурном зале с учетом погодных условий.

Занятие состоит их трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью **вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма.

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

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

Форма выявления конечного результата: диагностическое обследование детей по уровню развития двигательных способностей.

Методика проведения обследования уровня физического развития детей подготовительной группы по лыжной подготовке - оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития. Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами (приложение 1).

Условия обучения ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.). Площадка для занятий. Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, сквер, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке должна быть учебная лыжня — 100-150м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3-5м от него — место подъема. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п. Одежда. Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Лучше всего для этих целей подходит лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными. Требования к лыжам. При выборе длины лыж для детей при росте меньше 120см длина лыж должна быть ровна росту. Если рост больше 120см, то лыжи лучше приобретать на 10 – 15 см длиннее роста. Уход за лыжным инвентарём. Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования, 1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте. 2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха

тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу. 3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять. 4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин. Ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания. Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала ДОУ является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Оборудование отвечает безопасным, здоровьесберегающим эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

Лыжные ботинки размещены в физкультурном зале в специально закрытом шкафу, обувь расставлена по размеру. Лыжи и палки хранятся в прохладном тамбуре. Дети обувают ботинки в зале, спускаются в тамбур, берут лыжи и лыжные палки и идут на улицу.

Оборудование для занятий:

1. Гимнастические коврики
2. Лыжи
3. Крепление
4. Ботинки
5. Лыжные палки
6. Гантели

Учебно-методическое обеспечение

1. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. – Уфа, 2007.

2. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты / Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208с.

3. Вареник Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. -М.: ТЦ Сфера, 2008. - 128с.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.

5. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.

6. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: Детство-Пресс. 2002.г, 224 стр.

7. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд.2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983 г., 224 с.

8. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – Москва, 2005г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
ОБСЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ
В ГРУППЕ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-7 ЛЕТ
ПО ПРОГРАММЕ «ЛЫЖНЫЙ ПАТРУЛЬ»

№	Имя Ф.	Ступающий шаг		Скользящий шаг		Повороты переступанием		Повороты переступанием		Подъем в гору «лесенкой»		Подъем в гору «елочкой»		Спуск с горы, н/стойке,		Тормо жение с горки		Попеременно двух-шажный		Дистанция 1000 м		Игры на лыжах		Итог	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																									
2																									
3																									

«+» - выполняет; «-» - не выполняет