

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЗЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ В.С.КУЗИНА»

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета

Протокол 17.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
«17» августа 2023 г. Приказ № 88 А

Директор  Коротаев А.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Возраст занимающихся 6-7 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Разработал программу:

Тренер-преподаватель

Калинцев Виктор Александрович

г. Мезень
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название разделов	Страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Актуальность программы	4
3	Возможность использования программы в других образовательных системах	4
4	Цель программы	5
5	Задачи программы	5
6	Отличительные особенности программы	5-6
7	Характеристика обучающихся по программе	6-7
8	Сроки и этапы реализации программы	7-8
9	Формы и режим занятий по программе	9
10	Ожидаемые результаты и форма их проверки	9-11
11	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	11
12	Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график	12-16
13	Содержание программы	16-17
14	Условия реализации программы	18
15	Список литературы.	19

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей от 6 до 7 лет. Программа направлена на развитие и укрепление здоровья обучающихся по средствам лыжных гонок, формирование представлений, знаний об них.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4 3172-14 и изменений к нему),

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20.

Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Мезенская детско-юношеская спортивная школа».

Актуальность программы.

На основании результатов мониторинга образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования МБУ ДО СШ имени В. С. Кузина за 2022-2023 учебный год, спроса на дополнительные образовательные услуги по направлению «лыжные гонки» на территории г. Мезень, был сделан вывод о необходимости в разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по лыжным гонкам.

Анализ педагогического опыта показал, что система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Формирование навыков спортивного стиля жизни, совершенствование культуры двигательной и спортивной активности является фактором успешности человека, источником его физической и эмоциональной активности.

Программа способствует восполнению недостатка двигательных навыков у подростков через привлекательную форму соревновательной, игровой деятельности детей, а также возможности использования лыжных гонок в досуговом отдыхе в каникулярное время.

Возможность использования программы в других образовательных системах.

Программа реализуется по принципу сетевого партнерства совместно с Муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Мезенская средняя школа имени А.Г. Торцева» и Муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад «Улыбка».

Цель программы.

Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннего развития физических качеств. Формирование представлений, знаний об лыжных гонках. Создание оптимальных условий организации лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста. Расширение арсенала двигательных действий.

Задачи программы.

Воспитательные:

воспитание потребности в систематических занятиях спортом, грамотном регулировании физической нагрузки и самоконтролю во время занятий физическими упражнениями, воспитание дисциплины и чувства личной ответственности за свои действия.

Развивающие:

всестороннее развитие физических качеств, координационных и скоростных способностей, общей выносливости, развитие творческих способностей детей на основе физкультурно-оздоровительной и спортивно-соревновательной деятельности.

Образовательные:

формирование необходимых теоретических знаний;
обучение технике.

формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные:

укрепление здоровья посредством активных физических занятий, формирование навыков здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью является ориентирование программы на реализацию личностного потенциала ребенка, каждому обучающемуся предоставляется возможность попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения.

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- природосообразности (педагогический процесс построен согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся)
- принцип обучения и воспитания в коллективе (принцип предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации педагогического процесса)
- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса (направлен на закрепление ранее усвоенных знаний,

умений, навыков, личностных качеств, их последовательное развитие и совершенствование)

- Принцип доступности и посильности обучения и воспитания (учет реальных возможностей, предупреждение интеллектуальных, физических и нервно-эмоциональных перегрузок, отрицательно сказывающихся на физическом и психическом здоровье).

Характеристика обучающихся по программе.

Возрастной период от 6 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 6 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В возрасте 6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений челночный бег. И наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5—2 мин в медленном и в среднем темпе на 80—120 м.

Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

Возраст обучающихся:

В реализации данной программы участвуют дети дошкольного возраста от 6 до 7 лет. В группу набираются от 6 до 7 лет, без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Формирование учебных групп:

Для комплектации группы по программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, скорости, ловкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно - оздоровительному этапу допускаются все лица с 6 до 7 лет, желающие заниматься лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменные разрешения врача). Наполняемость групп до 25.

- Учет индивидуальности каждого ребёнка. Занятия проводятся таким образом, чтобы каждый ребенок получил физическую нагрузку с учетом его индивидуальных показателей.

- Обеспечение свободы развития. В течение всего занятия дети выполняют упражнения под контролем тренера, после предварительного показа и краткого рассказа в зависимости от возраста учащихся. В конце каждого занятия выделяется время для свободной деятельности.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Изучение программного материала рассчитано на 1 года.

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в рамках системы персонифицированного финансирования в группы принимаются обучающиеся с 6 до 7 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется

согласно правил приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся утвержденным приказом по МБУ ДО СШ имени В. С. Кузина, Устава учреждения № 586 от 22 декабря 2015 года, санитарно – эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Формы и режим занятий по программе.

Основными формами обучения лыжным гонкам, являются индивидуальные и групповые занятия продолжительностью 1 академический час, 2 раза в неделю. Занятия проводятся коллективно у всей группы 10-15 человек.

Структура занятия:

- 1 Этап. Подготовительная часть. Общее построение, приветствие, ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности, постановка цели и задач занятия, разминка.
- 2 Этап. Основная часть. Повторение пройденного материала, получение и закрепление новых знаний, индивидуальная работа, работа в группах.
- 3 Этап. Заключительная часть. Анализ работы, подведение итога занятия, двухсторонняя игра.

Ожидаемые результаты и формы их проверки.

К шести годам:

- уверенно выполняет ступающий, скользящий и переменный лыжный ход, повороты на месте на лыжах, подъемы на гору ступающим шагом и полу елочкой, соблюдает правила надевания и переноса лыж под рукой;
- имеет элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью человеку,
- соблюдает элементарные умения и навыки личной гигиены, содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья;
- двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);

- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (закрепить лыжные крепления, подняться, обратиться к взрослому за помощью).

К семи годам:

- уверенно выполняет скользящий попеременный двух-шаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке;
- двигательный опыт ребенка богат;
- результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения;
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;
- стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (закрепить лыжные крепления, подняться, обратиться за помощью ко взрослому).

**Диагностическая карта обследования уровня физического развития
детей по лыжной подготовке**

№	Имя Ф.	Ступающий шаг		Скользкий шаг		Повороты переступанием		Повороты переступанием в		Подъем в гору «лесенкой»		Подъем в гору «елочкой»		Спуск с горы, н/стойке, в/стойке		Торможение с горки		Попеременно двух- шажный ход с		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

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления дошкольников:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса,

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

- участие в соревнованиях.
- участие в спортивных эстафетах;
- проведение спортивных праздников.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и класса;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Учебный план.

Год обучения	Возраст	Рекомендуемое количество детей в группе	Занятия				Формы аттестации
			Продолжительность одного занятия	Занятий в неделю	Занятий в год	Часов в год	
СОГ	6 – 7	10-15	30 минут	2	72	72	Наблюдение, выполнение контрольных тестов

Учебно-тематический план.

Программа в младшей (6 -7лет) группе рассчитана на 2 занятия в неделю, 36 недель, всего 72 часа.

Продолжительность занятий - 30 минут.

Место проведения: спортивный зал, стадион.

№	Тема занятия И краткое содержание.	Кол-во часов всего	Теория	Практика
1 раздел. Подвижные игры.				
1	Входная диагностика. Основы знаний о подвижной игре. Игра «Пятнашки»	2	1	1
2	Игра «Лапта»	2		2
3	ОРУ. Игры. «Карусель», «Совушка».	2		2
4	ОРУ, бег, прыжки в длину с места. Русская народная игра «Ловушка».	2	1	1
5	Метание малого мяча. игра. «Охотник и сторож».	2	1	1
6	Режим дня. Игры на свежем воздухе. Комплекс утренней	2	1	1

	гимнастики			
7	Эстафеты с мячами. Игры. «Бег по кочкам».	2		2
8	Весёлые старты	2		2
9	Эстафеты с бегом и прыжками	2		2
2 раздел. Лыжная подготовка.				
10	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада	4	1	3
11	Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.	4	1	3
12	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.	4	1	3
13	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.	2		2
14	Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».	4	1	3
15	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.	4		4
16	Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.	4		4
17	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.	4		2
18	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.	2		4

19	Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».	2		2
20	Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.	4		4
21	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе.	2		2
3 раздел. Легкая атлетика и подвижные игры на свежем воздухе.				
22	Прыжки в длину с места. Игра «Пожарные на учении»	2		2
23	Метание малого мяча. Игра «Космонавты»	2		2
24	Прогулка по парку Игры на свежем воздухе «Лошадки», «Перебежки».	2		2
25	Акробатические элементы гимнастики. Игры «У медведя во бору», «Совушка»;	2		2
26	Бег на 30 м. Игра «Пятнашки», «Волк во рву»;	2		2
	ВСЕГО	72	8	64

Календарный учебный график.

Месяц	неделя	Программные задачи
Сентябрь	1	Входная диагностика. Основы знаний о подвижной игре. Игра«Пятнашки»
	2	Игра «Лапта» .
	3	ОРУ. Игры. «Карусель», «Совушка».
	4	Метание малого мяча. игра. «Охотник и сторож».
Октябрь	1	Режим дня. Игры на свежем воздухе. Комплекс утренней гимнастики
	2	Эстафеты с мячами. Игры. «Бег по кочкам».
	3	Весёлые старты
	4	Эстафеты с бегом и прыжками
Ноябрь	1	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке

		детского сада
	2	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада
	3	Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.
	4	Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.
Декабрь	1	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.
	2	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.
	3	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.
	4	Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».
Январь	1	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.
	2	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.
	3	Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.
Февраль	1	Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.
	2	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.
	3	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.
Март	1	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.
	2	Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».
	3	Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.
	4	Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.
Апрель	1	Прыжки в длину с места.

		Игра «Пожарные на учении»
	2	Метание малого мяча. Игра «Космонавты»
	3	Прогулка по парку Игры на свежем воздухе «Лошадки», «Перебежки».
	4	Акробатические элементы гимнастики. Игры «У медведя во бору», «Совушка»;
Май	1	Бег на 30 м. Игра «Пятнашки», «Волк во рву»;
	2	Веселые старты
	3	Игры на свежем воздухе «Охотники и олени», «День и ночь», «Попади в ворота»;
	4	Игры на свежем воздухе

Содержание программы.

1 раздел. Подвижные игры.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную,

преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

В данном разделе занятий ребята познакомятся с такими играми как «Пятнашки», «Карусель», «Совушка», «Ловушка», «Лапта», «Бег по кочкам», а так же поучаствуют в эстафетах.

2 раздел. Лыжная подготовка.

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

3 раздел. Легкая атлетика и подвижные игры на свежем воздухе.

В данном разделе занятий ребята познакомятся с продолжат осваивать прыжки в длину с места, метание малого мяча, бег на короткие дистанции и поиграют в такие игры как «Пожарные на учении», «Космонавты», «Лошадки», «Перебежки», «У медведя во бору», «Совушка», «Пятнашки», «Волк во рву».

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- лыжные палки – 15 пар;
- лыжи - 15 пар;
- лыжные ботинки- 12 пар;
- маты гимнастические 5 штук;
- скакалки-12 штук;
- мячи набивные 15 штук;
- форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны, куртка зимняя, шапка, перчатки);
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;
- гири, гантели.

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель, имеющий высшее специальное образование.

Информационное обеспечение: учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Основной формой работы с детьми является учебно-тренировочное занятие:

Группа	Наполняемость (чел.)	Число занятий в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год	Учебный период
СОГ 6-7 лет	10-15	2	36	72	01.09.2023 31.05.2024

Список литературы.

1. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада «Просвещение» 1972
2. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класс. Издательство: ВАКО 2007.
5. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 класс. Издательство: ВАКО 2009.
6. Феоктистова В.А. К здоровью через движение. Рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. Издательство Учитель. 2011
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
8. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателя дет. Сада – М.: Просвещение, 1992г.
9. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
10. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2011.
11. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://nsportal.ru>
2. <https://infourok.ru>
3. <https://yandex.ru>