

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
«ТЕРЕМОК»

| | |
|--|---|
| ПРИНЯТА Решением педагогического совета МБДОУ детский сад «Теремок» <u>протокол № 6 от «27» мая 2024 г.</u> | УТВЕРЖДЕНО Приказом заведующего МБДОУ детский сад «Теремок» <u>Приказ № 149 « 28 » мая 2024 г.</u> |
|--|---|

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(старший дошкольный возраст 5 – 7 лет)
Срок реализации программы – 2 года

Составитель:
Худякова Т.А.
Инструктор по физической
культуре
год разработки – 2024

п. Коноша
2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» имеет социально-педагогическую направленность. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);
- Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав МБДОУ детский сад общеразвивающего вида «Теремок» (утвержден администрацией муниципального образования «Коношский муниципальный район от 24.06.2021г. №287»).

1.1. Актуальность

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Раннее развитие двигательных качеств

у детей 5-7 лет, позволяет укреплять их иммунитет и общее здоровье. Длительная мышечная работа на открытом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). На первых занятиях лыжным спортом разучивается техника лыжных ходов и основные виды движения. Лыжник учится двухшажному ходу: скользит то на одной лыже, то на другой, передвигаясь по лыжне, производит энергичные толчки руками и ногами, обращая особое внимание на расслабление мышц после каждого толчка. Осваиваются различные повороты на месте, прыжки без опоры на палки и с опорой на них. Начинающие лыжники осваивают различные варианты подъема на склон или спуску с него, преодоления препятствий. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории, а так же интегрирована с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка,

практикующей здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность программы заключается в органичном встраивании её в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

Главной особенностью данной программы «Лыжные гонки» является применение методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах, с использованием в учебном процессе игровых технологий, а также ИКТ.

Используемая 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. Данная методика тренировочного процесса полностью соответствует специфике передвижения на лыжах и исключает монотонное повторение пройденного материала! Внедрение же в образовательный процесс "игровых технологий" значительно повысит мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

1.2. Место реализации

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида "Теремок".

1.3 Цель

Цель-формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и увеличение двигательной активности обучающихся средствами программы «Лыжные гонки».

1.4.Задачи

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

1.5. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

1.6. Характеристика обучающихся

Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7 — 10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.

В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы возбуждение и, особенно, торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

1.7.Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 2 года.

1.8 .Формы и режим занятий

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по лыжным гонкам на часов (на 2 года) и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений лыжных гонок.

Занятия проводятся в осенний - весенний период четверг 16.00 часов музыкальный зал; в зимний период четверг 11.10 часов улица.

Количество занимающихся в группе – 12 человек.

Занятия с детьми проводятся один раз в неделю.

Продолжительность занятия:

- в старшей группе (от 5 – до 6 лет) – 25 минут;
- в подготовительной группе (от 6 – до 7 лет) – 30 минут.

Формы проведения занятий:

- групповые
- фронтальные
- круговой
- индивидуальные

Методы обучения на занятиях:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий;
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов;
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений;
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся;

Способы определения результативности:

В ходе учебно-тренировочной работы педагог систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают нормативы, указанные в таблице для 1 и 2 года обучения;
- итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня.

Формы проведения итоговой реализации образовательной программы:

- участие в соревнованиях между друг другом;
- участие в дошкольных и районных соревнованиях;
- участие в лыжне России.

1.9. Ожидаемые результаты и формы их проверки

Ожидаемые результаты, представленные в данном разделе программы, связаны с целевыми ориентирами, обозначенными в ФГОС дошкольного образования в качестве социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений дошкольника. Все планируемые результаты носят ориентировочный характер. Планируемые результаты освоения детьми программы условно подразделяются на промежуточные и итоговые. Промежуточные результаты необходимы для оценки эффективности совместной образовательной деятельности с детьми и внесения изменений в их поведение по мере необходимости. Положительным промежуточным результатом освоения Программы являются индивидуальные достижения каждого ребёнка, которые можно выделить, используя карты наблюдений.

По окончании первого года обучения воспитанник должен:

знать:

- элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря;

уметь:

- строится и передвигается в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300 - 500 метров;

иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу;

По окончании второго года обучения воспитанник должен:

знать:

- влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье;
- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на уроках лыжной подготовки;

уметь:

- самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку;
- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах;
- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двушажный ход на месте;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;
- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способам;

иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;
- переступание приставными шагами в правую и в левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками;
- выполнять подъем «лесенкой»;

1.10. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Формы контроля: наблюдение, игры, выполнение практического задания. Основной формой подведения итогов реализации программы являются диагностические и игровые задания. Проверка знаний происходит в

начале и конце года: фиксируются знания, умения и навыки по развитию памяти, внимания, логического мышления, навыкам счета, восприятию, графическим навыкам, навыкам общения, развития звучащей речи. Результаты проверки оформляются в диагностическую карту.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

| № | Тема | 1 год | 2 год | всего |
|---|---|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Теоретические занятия | 2 | 2 | 4 |
| 2 | Практические занятия Общая физическая и специальная физическая подготовка. | 12 | 12 | 24 |
| 3 | Техническая и тактическая подготовка | 12 | 12 | 24 |
| 4 | Выполнение контрольных нормативов. | 4 | 4 | 8 |
| 5 | Учебно-тренировочные игры, подвижные игры, эстафеты, судейская практика. | 6 | 6 | 12 |
| | Итого | 36 | 36 | 72 |

2.2 Учебно- тематическое планирование.

| №п/п | Название разделов и тем | Все го часов | Формы контроля | Дистанционные формы обучения/контроля |
|----------------------------------|---|--------------|------------------------------|---|
| 1-й год обучения (от 5 до 6 лет) | | | | |
| 1 | Вводноезанятие,история возникновения лыжных гонок | 1 | Пед.наблюдения, беседа,опрос | Обучающие материалы в социальных сетях,видеолекция,видеоэкранференция ,фотоотчет. |
| 2 | ОФП | | | |
| 2.1. | Упражнения общеразвивающие | 4 | Пед.наблюдения, беседа,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 2.2 | Упражнения на выносливость | 4 | Пед.наблюдения,бесед а,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 2.3 | Упражнения на растяжку | 4 | Пед.наблюдения, беседа,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 3. Основы лыжной подготовки | | | | |
| 3.1 | Лыжный инвентарь и его свойства | 2 | Пед.наблюдения, беседа,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 3.2 | Скользкий шаг | 5 | Пед.наблюдения, беседа,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |

| | | | | |
|-----|---------------------------|----|------------------------------|---|
| 3.3 | Двухшажный ход | 5 | Пед.наблюдения, беседа,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 3.4 | Торможения | 5 | Пед.наблюдения, беседа,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 4 | Игры,эстафеты | 2 | Пед.наблюдения, беседа,опрос | Спортивный досуг/фотоотчет |
| 5 | Тестирование,соревнование | 4 | Пед.наблюдения, беседа,опрос | Диагностика/фотоотчет |
| | Итого | 36 | | |

| №п/п | Название разделов и тем | Все го часов | Формы контроля | Дистанционные формы обучения/контроля |
|---|--|--------------|-------------------------------|---|
| 2-й год обучения (от 6 до 7 лет) | | | | |
| 1 | Лыжные гонки в России. Российские соревнования по лыжам: Чемпионат России, Кубок России, Первенство России | 1 | Пед.наблюдения, беседа,опрос | Обучающие материалы в социальных сетях,видеолекция,видеоэкранференция ,фотоотчет. |
| 2 | | | | |
| ОФП | | | | |
| 2.1. | Упражнения общеразвивающие | 4 | Пед.наблюдения,бесед а,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 2.2 | Упражнения на выносливость | 4 | Пед.наблюдения,бесед а,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 2.3 | Упражнения на растяжку | 4 | Пед.наблюдения,бесед а,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 3. Основы лыжной подготовки | | | | |
| 3.1 | Лыжный инвентарь и его свойства | 2 | Пед.наблюдения,бесед а, опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 3.2 | с попеременного двухшажного на одновременные | 5 | Пед.наблюдения,бесед а,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 3.3 | одновременных на попеременные | 5 | Пед.наблюдения,бесед а,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 3.4 | Спуски и подъемы на лыжах | 5 | Пед.наблюдения,бесед а,опрос | Совместная деятельность взрослого и ребенка/фотоотчет |
| 4 | Игры,эстафеты | 2 | Пед.наблюдения,бесед | Спортивный |

| | | | | |
|---|---------------------------|----|---------------------------------|-----------------------|
| | | | а,опрос | досуг/фотоотчет |
| 5 | Тестирование,соревнование | 4 | Пед.наблюдения,бесед а,опрос | Диагностика/фотоотчет |
| | Итого | 36 | | |

2.2. Календарный учебный график

Первый год обучения

| Месяц неделя | Форма занятия | Кол- во часов | Тема занятия | Форма контроля/ дистанционные |
|----------------------------|--|---------------------|--|--|
| 1, 3 неделя сентябрь | Вводное занятие | 1 | Знакомство. Диагностика. | Диагностика/ фотоотчет |
| | | 1 | Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта | Педагогическое наблюдение/ фотоотчет |
| 1, 3 неделя октябрь | Учебное занятие | 2 | Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты. | Педагогическое наблюдение/ фотоотчет |
| 1, 3 неделя ноябрь | Тестовые нормативы | 1 | Тесты на определение скоростно-силовых показателей: Челночный бег Прыжок с двух на две с места | Педагогическое наблюдение/ фотоотчет |
| | Учебное занятие | 1 | Занятия по общей физической. Эстафеты | Игры |
| 1, 3, неделя декабрь | Практические навыки по одеванию лыж | 2 | Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| | Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг | | Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок» | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| 1, 3 неделя январь | Закрепление материала | 1 | Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |

| | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|
| | Повороты на месте. Скользкий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно | 1 | Ходьба по прямой скользким шагом. 6 подходов | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| 1, 3, неделя февраль | «Скандинавская» ходьба, Ходьба скользким шагом с палками | 2 | Ходьба «скандинавская» до 500 м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка. Ходьба по прямой скользким шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| 1, 3, неделя март | Совершенствуем попеременный двухшажный ход | 1 | Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4 | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| | Лыжная прогулка | 1 | Лыжная рогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения .Эстафета | Игры на развитие логического мышления / фотоотчет |
| 1, 3, неделя апрель | Развивать выносливость | 2 | Без учета времени по пересеченной местности | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| 1, 3, неделя май | Контрольные нормативы | 1 | Соревнования на дистанцию 1000 м по пересеченной местности. Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| | Диагностика | 1 | | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |

Второй год обучения

| Месяц неделя | Форма занятия | Кол- во часо в | Тема занятия | Форма контроля/ дистанционн ые |
|-----------------|------------------|-------------------------|--------------|---|
|-----------------|------------------|-------------------------|--------------|---|

| | | | | |
|----------------------------|-------------------------|---|--|---|
| 1, 3 неделя сентябрь | Вводное занятие | 2 | Лыжные гонки в России. Российские соревнования по лыжам: Чемпионат России, Кубок России, Первенство России. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| 1, 3 неделя октябрь | Строевые упражнения. | 1 | Повороты в движении, перестроения в 2,3 шеренги. Перестроение в колонны по 2,3,4 и т.д. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| | Учебное занятие | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| 1, 3 неделя ноябрь | Учебное занятие | 2 | Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| | Учебное занятие | 1 | Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. | фотоотчет |
| 1, 3 неделя декабрь | Учебное занятие | | Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| | Учебное занятие | 1 | Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|---|---|
| 1, 3 неделя январь | Учебное занятие | 2 | Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| 1, 3 неделя февраль | Учебное занятие | 1 | Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| | Упражнения для развития стартовой скорости. | 1 | Эстафеты с элементами старта. | фотоотчет |
| 1, 3 неделя март | Участие в плановых соревнованиях. | 1 | участие в плановых соревнованиях. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| | Лыжная гонка, классический ход 1 км, | 1 | прохождение дистанции классическим ходом 1 км | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| 1, 3 неделя апрель | Учебное занятие | 1 | участие в спортивных играх: волейбол, выполнение ОРУ. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| | Учебное занятие | 1 | развитие общей физической подготовки, участие в подвижных играх. | Совместная деятельность взрослого и ребёнка/ фотоотчет |
| 1, 3 неделя май | Диагностика | 1 | | фотоотчет |

3. Содержание программы

Первый год обучения

1. Вводное занятие, история возникновения лыжных гонок (1 часа)

Краткая историческая справка о лыжных гонках. Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта. Правила безопасности на занятиях. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале. Необходимость медицинских осмотров, инструктажей по технике безопасности. Требования к форме одежды.

2. ОФП (12 часов)

2.1. Упражнения общеразвивающие (4 часов). Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног. Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнение с эспандером и эластичной резиной.

2.2. Упражнения на выносливость (4 часов). Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Разнообразные движения циклического характера: ходьба, бег, велосипедный спорт, спортивные игры.

2.3. Упражнения на растяжку (4 часов). Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости, упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме, игры на релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

3. Основы лыжной подготовки (12 часов)

3.1. Лыжный инвентарь и его свойства (2 часа). Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться, правильно нести лыжи и раскладывать перед собой. Развивать чувство лыж, учиться стоять, идти и держать равновесие. Игра: «У кого ярче солнце».

3.2. Скользящий шаг. (4 часов) Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок». Ходьба по прямой скользящим шагом. Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок.

3.3. Двухшажный ход (4 часов). Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный лыжный ход. Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Лыжная прогулка. Игра: «Ровная лесенка».

3.4. Торможения: упором, «плугом» - боковым соскальзыванием.

4. Игры, эстафеты (2 часов)

Подвижные игры проработку естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) Третий лишний с сопротивлением. Блуждающий вратарь. Завладей палкой. Лебедь, рак и щука. Эстафеты. Экскурсия на лыжную базу. Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода.

5. Тестирование, соревнования (4 часа)

Контрольные нормативы: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две, упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов. Соревнования на дистанцию 1000 м по пересеченной местности. Техника выполнения двухшажного попеременного и одновременного хода.

Второй год обучения

1. Вводное занятие, история возникновения лыжных гонок (1 часа).

Лыжные гонки в России. Российские соревнования по лыжам: Чемпионат России, Кубок России, Первенство России

2. ОФП (12 часов)

2.1. Упражнения общеразвивающие (4 часов). Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног. Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре

лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнение с эспандером и эластичной резиной.

2.2. Упражнения на выносливость (4 часов). Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Разнообразные движения циклического характера: ходьба, бег, велосипедный спорт, спортивные игры.

2.3. Упражнения на растяжку (4 часов). Упражнения на развитие мышечной силы и гибкости, упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме, игры на релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

3. Основы лыжной подготовки (12 часов).

3.1. Лыжный инвентарь и его свойства (1 часа). Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться, правильно нести лыжи и раскладывать перед собой. Развивать чувство лыж, учиться стоять, идти и держать равновесие. Игра: «У кого ярче солнце».

3.2. Скользящий шаг. (4 часов) Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок». Ходьба по прямой скользящим шагом. Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок.

3.3. Двухшажный ход (4 часов). С попеременного двухшажного на одновременные. одновременных на попеременные Лыжная прогулка. Игра: «Ровная лесенка».

3.4. Спуски и подъёмы на лыжах (4 часов). Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках, техника преодоления подъемов способами: «елочкой», «полу елочкой», Игра: «Пройди под воротцами», «Зимние забавы».

4. Игры, эстафеты (2 часов)

Подвижные игры проработку естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) Третий лишний с сопротивлением. Блуждающий вратарь. Завладей палкой. Лебедь, рак и щука. Эстафеты. Экскурсия на лыжную базу. Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода.

5. Тестирование, соревнования (4 часа)

Контрольные нормативы: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две, упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов. Соревнования на дистанцию 1000 м по пересеченной местности. Техника выполнения двухшажного попеременного и одновременного хода.

5. Воспитание

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, традиционных духовно-нравственных и семейных ценностей народов России;
- познавательных интересов в разных областях знания, представлений о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и техники;
- соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде.

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи.

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- применения научных знаний для рационального природопользования, снижения негативного воздействия хозяйственной и иной деятельности на окружающую среду, для защиты, сохранения, восстановления природы, окружающей среды;
- навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;

- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового;
- спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы воспитанники:

- усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации;
- получение информации о разных учреждениях города: спорт, профессии, является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей подготовка к выставкам способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия: открытые занятия для родителей, конкурсы, способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в благотворительных акциях экологической, патриотической, трудовой деятельности.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других

площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

- педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.).
- отзывы, интервью, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название события, мероприятия | Сроки (месяц) | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия |
|-------|---|----------------|--|--|
| 1 | Участие в праздниках, спортивных мероприятиях | В течении года | Досуги, праздники, развлечения на уровне детского сада | Фото и видеоматериалы |
| 2 | Участие в районных, региональных конкурсах | В течении года | | Фото и видеоматериалы |

| | | | | |
|---|---|----------------|------------------------------------|-----------------------|
| 3 | Участие в трудовых акциях детского сада, района | В течении года | | Фото и видеоматериалы |
| 4 | Фотовыставка « Лыжная прогулка» | Январь | Мероприятие на уровне детского сад | Фото и видеоматериалы |
| 5 | Выставка рисунков « Лыжи-детям!» | Март | Мероприятие на уровне детского сад | Фото и видеоматериалы |
| 6 | Выставка поделок «Новогоднее чудо» | Декабрь | Мероприятие на уровне детского сад | Фото и видеоматериалы |

Оценочные средства

| Показатели | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества |
|---|---|---|
| Воспитательный компонент | | |
| 1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество: | Соответствие принятым в обществе правилам, традициям. | <p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ; - имеет соответствующие возрасту знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях; - имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности; - имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах; - имеет представление об экологической культуре, правилах поведения в природной среде и по отношению к животному миру. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе; основанным на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ; - имеет не достаточные для данного возраста знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках; - не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности; - имеет отрывочные и путаные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер; - знает, но не всегда соблюдает правила поведения в природной среде и по отношению к животному миру. <p>Низкий уровень:</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ; - очень мало знает об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России; - не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности; - не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах; - имеет отрывочные знания правил поведения в природной среде и по отношению к животному миру. |
| <p>2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p> | <p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p> | <p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество; - уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, - испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи; - уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество; - не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества; - испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близких Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях. ему людей; - уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p>народа.</p> <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиций», которые выработало российское общество; - не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества; - не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи, - уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда; - осознает значимость неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов. |
| <p>3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний</p> | <p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p> | <p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения; - умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности; - умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе; - участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных; - участвует в социально значимой деятельности: благотворительных акциях. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения; - понимает свое физическое и психологическое состояние; - довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе; - периодически участвует в различных мероприятиях, направленных на Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, оценка творческих работ и проектов, отзывы. сохранение и защиту природы и животных; - периодически участвует в социально значимой деятельности: благотворительных акциях. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения; - не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние; |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>- очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе;</p> <p>- очень редко участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных.</p> |
|--|--|---|

Диагностическая карта
(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)

| ФИО | Показатели | | | | | | ИТОГО |
|-----|---|------|---|------|--|------|-------|
| | Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций | | Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям | | Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений применения полученных знаний | | |
| | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| Степень выраженности оцениваемого качества % | Показатели | | | | | | ИТОГО % |
|--|---|------|---|------|---|------|---------|
| | Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций % | | Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям % | | Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений % | | |
| | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | |
| Высокий уровень | | | | | | | |
| Средний уровень | | | | | | | |
| Низкий уровень | | | | | | | |

6. Условия реализации программы

Необходимые материально-технические условия:

- спортивный зал;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- резак для прокладки лыжни (классический ход);
- комплект флажков для маркировки трассы;
- секундомер электронный на 100 замеров;
- комплект гантелей весом 1 кг;
- комплект резиновых эспандеров;
- скакалки, гимнастические палки, мячи;
- лыжи с насечкой для классического хода;
- крепления лыжные ;
- ботинки лыжные под крепления;
- палки лыжные легкосплавные,
- пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.

Требования к подготовке педагога

Педагог, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 года)

7. Возможность индивидуальных образовательных маршрутов

Возможностей образовательного индивидуального маршрута нет.

8. Список информационных ресурсов

Список литературы для педагога.

1.Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. - 321 с.

2.Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. - М.: Академия, 2014. - 208 с.

3.Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.:Физкультура и спорт, 2015.

4.Манжосов В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.:ФИС, 2014. - 296 с.

Список литературы для родителей.

1.Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 2015 г.

2. Браук Н. «Подготовка лыж», М., 2004 г.

3. Колеман Э. «Питание для выносливости», М., 2005 г.

4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: в ред.2015.

Список литературы для детей.

1.Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2015. - 322 с.

2.Людеков П.И., Спиридонов К.И. Лыжный спорт. - М.: ФИС, 2011. - 213 с.

Приложение 1.

Диагностические материалы результатов освоения программы ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика проводится в форме индивидуальных и фронтальных исследований при выполнении детьми специально разработанных заданий. Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно - половых нормативов.

Представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки.

Эффективная организация мониторинга позволяет при минимальных затратах времени и усилий получить достоверную информацию о достижениях и продвижении детей в плане их соответствия некоторому среднему уровню, установленному для детей данной возрастной группы, или отклонения от этого среднего уровня.

Содержание разработанных аналитико-оценочных материалов по всем обозначенным выше видам деятельности ограничено малым количеством достаточно информативных и легко обнаруживаемых показателей, отражающих как универсальные (необходимые для осуществления любого вида деятельности), так и специальные (присущие только определенному ее виду) умения, а также степень овладения ими.

Методика проведения обследования ходьбы на лыжах:

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

- Строевые упражнения с лыжами.
- Построение, рапорт, основные команды, переноска лыж.
- Передвижение на лыжах.
- Ступающий шаг. Скользящий шаг. Переменный.
- Двухшажный ход. Одновременный. Одношажный ход. Сочетание лыжных шагов.

Основные элементы тактики лыжных гонок:

ПОДЪЕМ.

- Подъем «Лесенкой»

СПУСК.

- Прямой спуск.
- Прямой спуск и косой спуск.
- Спуск в высокой стойки.
- Спуск в низкой стойке.

ТОРМОЖЕНИЕ.

- Торможение «Полуплугом».
- Повороты переступанием.
- Преодоление бугров и впадин.
- Преодоление уступа, выступа.

Соревнования.

Ходьба на лыжах 200м.

Методика проведения обследования уровня развития физических качеств.

Оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а

диагностика детского развития проводится на основе оценки развития

Скоростно-силовые качества:

Скорость бега на 10 м/с Скорость бега на 30 м/с

Продолжительность бега в медленном темпе, прыжок в длину с места.

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Силовые качества:

Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты - способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой.

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

Мышечная сила правой и левой кисти, кг Наклон туловища вперед сидя, см.

Контрольные нормативы

| Показатели | Пол | Возраст | | |
|---|----------|----------|----------|-----------|
| | | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| Скорость бега на 10 м/с | Мальчики | 2,6—2,1 | 2,5—1,8 | 2,3—1,7 |
| | Девочки | 2,8—2,2 | 2,7—1,9 | 2,6—1,9 |
| Скорость бега на 30 м/с | Мальчики | 8,8—7,0 | 7,6—6,5 | 7,0—6,0 |
| | Девочки | 9,1—7,1 | 8,4—6,5 | 8,3—6,3 |
| Дальность броска мяча весом 1 кг/см | Мальчики | 165—260 | 215—340 | 270—400 |
| | Девочки | 140—230 | 175—300 | 220—350 |
| Длина прыжка с места, см | Мальчики | 82—107 | 95—132 | 112—140 |
| | Девочки | 77—103 | 92—121 | 97—129 |
| Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м | Мальчики | 4,0—6,0 | 4,5—8,0 | 6,0—10,0 |
| | Девочки | 3,0—4,5 | 3,5—5,5 | 4,0—7,0 |
| Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м | Мальчики | 2,5—4,0 | 3,5—5,5 | 4,0—7,0 |
| | Девочки | 2,5—3,5 | 3,0—5,0 | 3,5—5,5 |
| Наклон туловища вперед сидя, см | Мальчики | 4—7 | 5—8 | 6—9 |
| | Девочки | 6—9 | 7—10 | 8—12 |
| Продолжительность бега в медленном темпе, мин | Мальчики | 1,5 | 2,0 | 2,5 |
| | Девочки | 1,5 | 2,0 | 2,5 |
| Мышечная сила правой кисти, кг | Мальчики | 6,0—10,5 | 8,0—12,5 | 10,0—12,5 |
| | Девочки | 4,5—9,0 | 6,0—11,0 | 7,5—12,0 |
| Мышечная сила левой кисти, кг | Мальчики | 5,0—10,0 | 6,0—10,5 | 8,0—11,5 |
| | Девочки | 4,5—8,5 | 5,5—9,5 | 7,0—10,5 |

Оценка уровня освоения ребенком программного материала 5-6 лет

Обалов - 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.

1 балла - ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

2балл - ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении

упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

2 балла - овладел техникой.

1 балл - частично овладел техникой.

0 баллов - не овладел техникой.

6 - 7 лет

0 баллов - 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.

1 балла - ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

2 балла - 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.

2 балла - овладел техникой.

1 балл - частично овладел техникой.

0 баллов - не овладел техникой.

Алгоритм тестирования.

Для обеспечения объективности результатов обследования существует определенная последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (зоны ближайшего развития);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей.

Процедура и содержание диагностической работы осуществляется по договору с родителями на основе их согласия на изучение тех или иных сторон личности и результатов развития ребенка. Выявленная информация является конфиденциальной.

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Заместитель заведующего контролирует его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования. Организация и проведение тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.). Руководитель ДООУ издает приказы по мониторинговой деятельности.