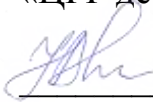
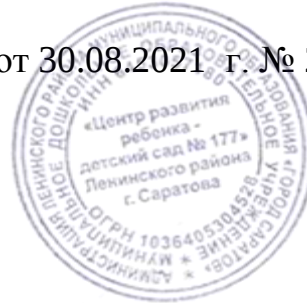


**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад №177»
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.08.2021 №1

УТВЕРЖДЕНО
заведующий МДОУ
«ЦРР детский сад №177»
 **Н.В.Невейкина**

Приказ от 30.08.2021 г. № 201



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
обучения дошкольников ходьбе на лыжах
«Юный лыжник»**

**Возраст обучающихся 5 -7 лет
Срок реализации: 2 года
(новая редакция)**

**Автор-составитель:
Солдатова Мария Олеговна,
воспитатель высшей
квалификационной категории**

г. Саратов, 2021 год

Оглавление

1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты освоения программы	5
2.	Содержательный раздел	6
2.1	1 год обучения	6
2.2	2 год обучения	6
3.	Организационный раздел	7
3.1	Учебный график	7
3.2	Учебно-тематический план	12
3.3	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения	17
3.4	Описание материально – технического обеспечения программы дополнительного образования	18

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Реформы в системе образования, тенденции ухудшения физического развития и состояния здоровья детей привлекли особое внимание педагогической науки и практики к проблеме физического воспитания детей.

Известно, что дети, проживающие в различных природно-географических зонах, отличаются не только морфо-функциональными особенностями, но и имеют разные возможности проявления двигательной активности и неодинаковый уровень физической подготовленности.

Специалистами подчеркивается ведущая роль физической культуры в обеспечении оптимального формирования двигательной функции, физической функциональной дееспособности растущего организма.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Юный лыжник» для детей 5-7 лет учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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",
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Программа рассчитана на два года обучения, учитывает анатомо-физиологические, психологические особенности детей старшего дошкольного возраста.

В основу содержания Программы положены образовательные требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка. Программа предполагает использование лыжной подготовки в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников заботиться о своем здоровье.

Цель:

- создание условий для общего физического развития дошкольников, обеспечивающих формирование у них элементарных навыков ходьбе на лыжах.
- повысить уровень развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:**Обучающие:**

- дать детям необходимых теоретических знаний;
- обучение правильной технике выполнения лыжных ходов;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями.

Развивающие:

- развивать двигательную активность деятельности с использованием лыж;
- развивать потребность к систематическим занятиям спортом;
- развитие организаторских навыков.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: настойчивости, дисциплинированности;
- чувство взаимовыручки и взаимопомощи.

Формы организации занятий:

- теоретическая
- учебно-тренировочная
- игровая
- подвижные игры
- физкультурные праздники, соревнования.

Принципы построения программы:

- общее развитие с учетом индивидуальных возможностей и уровня физической и двигательной подготовленности;
- поддержка и сохранение здоровья;
- развитие личностных компетенций: сознательности и активности, доступности, систематичности и последовательности, прочности, наглядности.

Основные положения программы обучения ходьбе на лыжах:

- носит развивающий характер;
- помогает освоить специфику плавания;
- обеспечивает формирование ценностных установок;
- ориентирует не на уровень знаний, а на развитие потенциальных возможностей ребенка, на зону его ближайшего развития.

Программа предполагает систему адаптационных занятий по обучению детей ходьбе на лыжах.

Адаптационные занятия организуются на базе МДОУ «ЦРР - детский сад №177»

Занятия имеют следующую временную структуру:

1 занятие в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

- Не более 25 минут в группе начальной подготовки 1 год обучения, 5-6 лет.
- Не более 30 минут в группе начальной подготовки 2 год обучения, 6- 7 лет.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

В ходе освоения содержания программы обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих результатов:

предметные: необходимые теоретические знания; обучение правильной технике ходьбы на лыжах; обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями; научить техникам ходьбы на лыжах: скользящий шаг с палками и без, двушажный ход, подъём «лесенкой»

метапредметные: развивать двигательную активность деятельности с использованием ходьбы на лыжах; развивать потребность к систематическим занятием спортом; развивать организаторские навыки у детей.

личностные: воспитывать морально-волевые качества; дисциплинированность; умение следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; умения соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; воспитывать чувство взаимовыручки и взаимопомощи.

Сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Оценивание физической подготовленности детей осуществляется в соответствии с общероссийской системой мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи.

По окончании 1 года:

- дети знают и выполняют правила поведения на занятиях по лыжной подготовке
 - дети знают требований к одежде, подбору лыжного инвентаря.
 - дети умеют строиться и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах
- дети владеют элементами лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов
- дети умеют передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок.
 - дети умеют подниматься на небольшие склоны и спускаться с них
 - дети умеют передвигаться на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500 метров.
 - дети умеют поворачиваться на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 и 180 градусов.
 - дети умеют переступать приставными шагами в правую - левую сторону.
 - дети умеют на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу.

По окончании 2 года:

- дети знают о влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье.
- дети знают о подготовке одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на занятиях по лыжной подготовки.
- дети умеют самостоятельно надевать лыжи.
- дети умеют быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах.

- дети умеют выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двухшажный ход на месте.
- дети умеют передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками.
- дети умеют подниматься на склоны и спускаться с них изученными способами.

имеют навыки:

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

2. Содержательный раздел.

Реализация содержания дополнительного общеразвивающей программы по обучению детей ходьбе на лыжах «Юный лыжник» для детей 5-7 лет осуществляется через различные формы активности ребенка:

- двигательную деятельность;
- игровую деятельность;
- познавательно-исследовательскую деятельность;
- коммуникативную деятельность.

Содержание программы представлено курсами «1 год обучения» и «2 год обучения»

2.1 Курс «1 год обучения»

помогает практически подготовить детей к ходьбе на лыжах

Задачи:

- создание условий для формирования навыков ходьбы на лыжах;
- практическая подготовка детей к обучению ходьбе на лыжах

Содержание курса «1 год обучения».

- знакомить детей с видами лыжного спорта; с лыжным инвентарем и его подбором в соответствии с антропометрическими данными.
- учить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах; освоение нового чувства отягощения ног лыжами;
- развивать равновесие;
- способствовать овладению ритмичной ходьбы на лыжах ступающим шагом;
- учить спускам с гор в средней стойке и подъему, ступающим шагом;
- учить подъему на склон «лесенкой»; обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
- учить поворотам путём переступания на месте и в движении; знакомить детей с торможением на лыжах «упором»;
- формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

2.2 Курс «2 год обучения»

помогает совершенствовать у детей навыки ходьбы на лыжах.

Задачи:

- совершенствование приобретенных навыков ходьбы на лыжах;
- совершенствование правильной техники выполнения лыжных ходов;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Содержание курса «2 год обучения»

- закреплять умения надевать и снимать лыжи; стоять на параллельно стоящих лыжах;
- дать основы передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- закреплять навык торможения «упором»; совершенствовать подъем на склон способом «лесенка»; обучение подъему на склон способами «елочка» и «полулочка»;
- учить спуску с горы в высокой стойке;
- закреплять спуски в низкой и средней стойках;
- способствовать овладению ритмичной ходьбой на лыжах в полной координации с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами;
- формировать потребности в самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

3. Организационный раздел

3.1 Учебный график

Срок реализации программы 2 года

(сентября -май 1 раз в неделю, во второй половине дня)

Раздел программы	Периодичность занятий по программе		
	В неделю	В месяц	В год
Курс «1 год обучения»	1	4	36
Курс «2 год обучения»	1	4	36
Итого	2	8	72

Календарный учебный график

Курс «1 год обучения»

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	Игровая	1	Знакомство с лыжными видами спорта	Спортивный зал	Фронтальный опрос Игровые задания

2.		Игровая	1	Знакомство детей с лыжами. Гимнастика	Спортивный зал	Фронтальный опрос Игровые задания
3.		Игровая Тренировочная	1	Гимнастика Обучение обуванию и сниманию	Спортивный зал	Игровые задания
4.		Игровая Тренировочная	1	Обучение надеванию и сниманию лыж. Знакомство с правилами безопасности» Гимнастика	Спортивный зал	Игровые задания
5.	октябрь	Игровая Тренировочная	1	Обучение надеванию и сниманию лыж. Знакомство с правилами безопасности» Гимнастика	Спортивный зал	Игровые задания Фронтальный опрос
6.		Игровая Тренировочная	1	«Знакомство с техникой падения и вставания на лыжах»	Спортивный зал	Игровые задания
7.		Игровая Тренировочная	1	Развитие «чувства лыж», умения держать лыжи параллельно друг другу	Спортивный зал	Игровые задания
8.		Игровая Тренировочная	1	Развитие «чувства лыж», умения держать лыжи параллельно друг другу	Спортивный зал	Игровые задания
9.		Игровая Тренировочная	1	Овладение динамическим равновесием	Спортивный зал	Игровые задания
10.	Ноябрь		1	Освоение принципа ходьбы на лыжах ступательным ходом. Группировка лыжника	Спортивный зал	Игровые задания
11.		Тренировочная	1	Группировка лыжника. Преодоление препятствий	Спортивный зал	Игровые задания
12.		Тренировочная	1	Преодоление препятствий	Спортивный зал	Игровые задания
13.		Тренировочная. Игровая	1	Подъём и спуск с горы.	Спортивный зал	Игровые задания
14.	декабрь	Теоретическая Тренировочная. Игровая	1	Знакомство с правилами поведения на улице. Освоение навыка ходьбы на лыжах на снежном покрове.	Спортивная площадка	Игровые задания
15.		Тренировочная. Игровая	1	Освоение навыка ходьбы на лыжах. Преодоление препятствий.	Спортивная площадка	Игровые задания
16.		Тренировочная. Игровая	1	Ходьба ступающим шагом. Повороты вокруг себя.	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания

17.		Тренировочная. Игровая	1	Ходьба ступающим шагом. Игры на лыжах.	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
18.	январь	Тренировочная. Игровая	1	Подъём на склон лесенкой. Обучение технике спуска с пологих склонов в основной стойке	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
19.		Тренировочная. Игровая	1	Подъём на склон лесенкой. Обучение технике спуска с пологих склонов в основной стойке	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
20.		Тренировочная. Игровая	1	Ходьба ступающим шагом. Обучение технике спуска с пологих склонов в основной стойке	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
21.		Тренировочная. Игровая	1	Обучение общей схеме передвижения скользящим ходом	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
22.	февраль	Тренировочная. Игровая	1	Обучение общей схеме передвижения скользящим ходом	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
23.		Тренировочная. Игровая	1	Обучение общей схеме передвижения скользящим ходом	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
24.		Игровая	1	Игры на лыжах	Спортивная площадка	Ситуативное наблюдение Игровые задания
25.		Тренировочная. Игровая	1	Овладение навыком ходьбы на лыжах ступающим и скользящим ходами	Спортивная площадка	Игровые задания
	март	Тренировочная. Игровая	1	Овладение навыком ходьбы на лыжах ступающим и скользящим ходами	Спортивная площадка	Игровые задания
26.		Тренировочная. Игровая	1	Овладение навыком ходьбы на лыжах ступающим и скользящим ходами	Спортивная площадка	Игровые задания
27.		Соревнование	1	Участие в соревновании по лыжным гонкам на дистанциях 200 метров	Спортивная площадка	Наблюдение
28.		Тренировочная. Игровая	1	Игры на лыжах	Спортивная площадка	Ситуативное наблюдение Игровые задания
29.		Игровая	1	Эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение Игровые задания
30.		Тренировочная. Игровая	1	Игры с мячом. Отбивание, перебрасывание друг другу	Спортивный зал	Наблюдение Игровые задания
31.		Тренировочная. Игровая	1	Обучение игре «Пионербол»	Спортивный зал	Наблюдение

32.		Тренировочная. Игровая	1	Игра «Пионербол»	Спортивный зал	Наблюдение
33.	май	Тренировочная. Игровая	1	Игра «Пионербол»	Спортивная площадка	Игровые задания
34.			1	Обучение игре «Футбол»	Спортивная площадка	Игровые задания
35.		Игровая	1	Игра «Футбол»	Спортивная площадка	Игровые задания
36.		Спортивный праздник	1	«Козни Бабы Яги»	Спортивная площадка	Игровые задания

Курс «2 год обучения»

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	Игровая	1	Знакомство с Олимпийскими играми Гимнастика	Спортивный зал	Фронтальный опрос Игровые задания
2.		Игровая	1	Гимнастика Игра «Пионербол»	Спортивная площадка	Ситуативное наблюдение
3.		Игровая Тренировочная	1	Гимнастика Игра «Пионербол»	Спортивная площадка	Игровые задания
4.		Игровая Тренировочная	1	Игра-эстафета	Спортивная площадка	Игровые задания
5.	октябрь	Игровая Тренировочная	1	Гимнастика. Восстановление навыка обувания и снятия лыж.	Спортивный зал	Игровые задания
6.		Игровая Тренировочная	1	Гимнастика. Восстановление навыка обувания и снятия лыж. Восстановление «чувства лыж»	Спортивный зал	Игровые задания
7.		Игровая Тренировочная	1	Восстановление навыка овладения техникой падения и вставания на лыжах	Спортивный зал	Игровые задания
8.		Игровая Тренировочная	1	Восстановление навыка овладения техникой падения и вставания на лыжах	Спортивный зал	Игровые задания
9.	Ноябрь		1	Восстановление навыка ходьбы на	Спортивный зал	Игровые задания

				лыжах		
10.		Тренировочная	1	Восстановление навыка ходьбы на лыжах	Спортивный зал	Игровые задания
11.		Тренировочная	1	Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим ходом. Преодоление препятствий	Спортивный зал	Игровые задания
12.		Тренировочная. Игровая	1	Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим шагом	Спортивный зал	Игровые задания
13.	декабрь	Теоретическая Тренировочная. Игровая	1	Закрепление знаний правил поведения на лыжне. Восстановление навыка ходьбы на лыжах на снежном покрове.	Спортивная площадка	Игровые задания
14.		Тренировочная. Игровая	1	Восстановление навыка ходьбы на лыжах на снежном покрове скользящим ходом	Спортивная площадка	Игровые задания
15.		Тренировочная. Игровая	1	Отработка скользящего хода. Повороты вокруг себя.	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
16.		Тренировочная. Игровая	1	Отработка скользящего хода. Повороты вокруг себя.	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
17.		Тренировочная. Игровая	1	Подъём на склон лесенкой. Спуск со склона в основной стойке	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
18.	январь	Тренировочная. Игровая	1	Подъём на склон лесенкой. Обучение технике спуска с пологих склонов в низкой стойке	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
19.		Тренировочная. Игровая	1	Обучение технике подъёма на склон «ёлочкой», спуск в низкой стойке»	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
20.		Соревнование	1	Участие в соревновании по лыжным гонкам на дистанциях 300 метров удобным ходом	Спортивная площадка	Наблюдение
21.	февраль	Тренировочная. Игровая	1	Обучение технике ходьбы с палками ступающим ходом	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
22.		Тренировочная. Игровая	1	Обучение технике ходьбы с палками ступающим ходом	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
23.		Тренировочная. Игровая	1	Обучение технике ходьбы с палками скользящим ходом» Катание с пологих склонов	Спортивная площадка	Наблюдение Игровые задания
24.		Игровая	1	Обучение технике ходьбы с палками скользящим ходом» Катание с пологих	Спортивная площадка	Ситуативное наблюдение Игровые задания

				склонов		
25.	март	Тренировочная. Игровая	1	Овладение навыком ходьбы на лыжах ступающим и скользящим ходами	Спортивная площадка	Игровые задания
26.		Тренировочная. Игровая	1	Катание с пологих склонов	Спортивная площадка	Игровые задания
27.		Соревнование «Лыжня дошколят»	1	Участие в соревновании по лыжным гонкам на дистанциях 300 метров скользящим ходом с палками.	Спортивная площадка	Наблюдение
28.		Тренировочная. Игровая	1	Игры на лыжах. Катание с пологих склонов	Спортивная площадка	Ситуативное наблюдение Игровые задания
29.		Игровая	1	Игры на лыжах. Катание с пологих склонов	Спортивный зал	Наблюдение Игровые задания
30.	Апрель	Тренировочная. Игровая	1	Игра «Пионербол»	Спортивный зал	Наблюдение Игровые задания
31.		Тренировочная. Игровая	1	Игра-эстафета	Спортивный зал	Наблюдение
32.		Тренировочная. Игровая	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение
33.		Тренировочная. Игровая		Гимнастика. Игра «Пионербол»	Спортивный зал	
34.	май	Тренировочная. Игровая	1	Игра «Пионербол»	Спортивная площадка	Игровые задания
35.		Игровая	1	Игра-эстафета	Спортивная площадка	Игровые задания
36.		Спортивный праздник	1	«Папа, мама, я- спортивная семья»	Спортивная площадка	Игровые задания

3.2 Учебно-тематический план Курс «1 год обучения»

Занятие №	Тема	Часы	Задачи
1	Презентация «Лыжный спорт» Гимнастика	25 мин.	Познакомить детей с видами лыжного спорта, дать определение спортсменам, которые им занимаются, вызвать интерес к занятиям лыжным спортом. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.
2	«Знакомство детей с лыжами» Гимнастика	25 мин.	Познакомить детей с лыжами. Дать детям рассмотреть их, потрогать, определить из какого материала сделаны, почему. Учить подбирать лыжи и палки по росту. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.

3	Гимнастика «Обучение обувать и снимать ботинки»	25 мин.	Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук. Рассмотреть лыжные ботинки, учить их обувать и снимать.
4	«Обучение надеванию и сниманию лыж. Знакомство с правилами безопасности» Гимнастика	25 мин.	Учить детей обувать и снимать лыжи, правилам ношения лыж («Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх»).
5	«Обучение надеванию и сниманию лыж. Знакомство с правилами безопасности» Гимнастика	25 мин.	Обучать детей надевать и снимать лыжи, знакомить с правилами безопасного поведения во время лыжных тренировок.
6	«Знакомство с техникой падения и вставания на лыжах»	25 мин.	Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок! И вставать дети учатся правильно (оставляем ножки на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).
7	«Освоение навыка ходьбы на лыжах»	25 мин.	Развитие «чувства лыж», умения держать лыжи параллельно друг другу; учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу.
8	«Освоение навыка ходьбы на лыжах»	25 мин.	Продолжать учить детей двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу, преодолевать препятствия: езда змейкой между препятствий (объезд); проезд под препятствием; переступание через предметы разной высоты. Развитие «чувства лыж», умения держать лыжи параллельно друг другу; учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу.
9	«Подъём и спуск с горы» Овладение динамическим равновесием	25 мин.	Учить детей технике подъёма на горку «лесенкой», обратить внимание детей на положение корпуса и правильное исходное положение при спуске (колени согнуты, корпус наклонен вперед, руки произвольны – помогают сохранить равновесие).
10	Освоение принципа ходьбы на лыжах ступательным ходом. Группировка лыжника.	25 мин.	Обучать детей ступающему шагу, т. е. ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.
11	«Группировка лыжника. Преодоление препятствий»	25 мин.	Продолжать учить детей двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу, преодолевать препятствия: езда змейкой между препятствий (объезд); проезд под препятствием; переступание через предметы разной высоты.
12	«Освоение навыка ходьбы на лыжах. Преодоление препятствий»	25 мин.	Продолжать учить детей двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу, преодолевать препятствия: езда змейкой между препятствий (объезд); проезд под препятствием; переступание через предметы разной высоты.
13	«Обучение технике подъёма и спуска с горы»	25 мин.	Учить детей подъёму на горку «лесенкой», обратить внимание детей на правильное исходное положение при спуске (колени согнуты, корпус наклонен вперед, руки произвольны – помогают сохранить равновесие).
14	«Знакомство с правилами поведения на улице. Освоение навыка ходьбы на лыжах на снежном покрове»	25 мин.	Знакомить детей с правилами поведения на улице: снег ни есть, не расстегиваться при ходьбе дышать носом, соблюдать расстояние м/у друг другом, если упал быстро встать, используя правило. Продолжать

			учить ходьбе, ставя параллельно ноги.
15	«Освоение навыка ходьбы на лыжах. Преодоление препятствий»	25 мин.	Упражнять в ходьбе ступающим шагом, учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки в высокой стойке. При этом ребёнок держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.
16	Ходьба ступающим шагом. Повороты вокруг себя.	25 мин.	Продолжать обучать детей ступающему шагу, учить поворотам переступанием вокруг пяток лыж. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега, затем приставляет другую лыжу. Игра «Нарисуем цветочек»
17	Ходьба ступающим шагом. Игры на лыжах.	25 мин.	Продолжать учить детей ступающему шагу в правильной группировке. Игры «Пройди и не задень», «Кто самый быстрый».
18	«Подъём на склон лесенкой. Обучение технике спуска с пологих склонов в основной стойке»	25 мин.	Продолжать отрабатывать ступающий шаг, учить подниматься на склон горки «лесенкой». При этом ребенок поднимается вверх по склону приставными боковыми шагами. Учить спускаться со склона в основной стойке, слегка наклоняя корпус вперед и сгибая ноги в коленях.
19	«Подъём на склон лесенкой. Обучение технике спуска с пологих склонов в основной стойке»	25 мин.	Продолжать отрабатывать ступающий шаг, учить подниматься на склон горки «лесенкой». При этом ребенок поднимается вверх по склону приставными боковыми шагами. Учить спускаться со склона в основной стойке, слегка наклоняя корпус вперед и сгибая ноги в коленях.
20	«Ходьба ступающим шагом. Обучение технике спуска с пологих склонов в основной стойке2	25 мин.	Отрабатывать у детей технику подъёма на склон «лесенкой» и спуск с него в основной стойке.
21	«Обучение общей схеме передвижения скользящим ходом»	25 мин.	Показать детям на примере скользящий ход. Учить детей отталкиваться поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левую сгибать в колене и выносить вперед; на нее полностью переносить тяжесть тела, и производить скольжение. Туловище наклонять вперед. Затем отталкиваться правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах. Катание с горки в основной стойке.
22	«Обучение общей схеме передвижения скользящим ходом»	25 мин.	Отрабатывать у детей технику скользящего хода. Игры на лыжах на ровной площадке.
23	Обучение общей схеме передвижения скользящим ходом	25 мин.	Продолжать отрабатывать у детей технику скользящего хода. Игры на лыжах на ровной площадке.
24	«Игры на лыжах»	25 мин.	Отрабатывать навыки лыжного хода; развивать координацию движения, быстроту, ловкость, выносливость.
25-26	«Овладение навыком ходьбы на лыжах ступающим и скользящим ходами»	25 мин.	Совершенствовать у детей технику ступающего и скользящего ходов.
27	Соревновании по лыжным гонкам на дистанциях 300 метров	25 мин.	Развивать у детей волевые качества: дисциплинированность, собранность, выносливость.

28	Игры на лыжах	25 мин.	Развивать двигательную активность детей, умение выполнять правила задаваемые тренером, закреплять знания правил ходьбы на лыжах, умение применять на практике изученные лыжные ходы.
29	Эстафеты	25 мин.	Развивать двигательную активность детей, воспитывать командный дух, взаимопомощи.
30	Игры с мячом. Отбивание, перебрасывание друг другу	25 мин.	Учить детей выполнять упражнения с мячом, развивать координацию движения, быстроту, ловкость.
31-33	Обучение игре «Пионербол»	25 мин.	Познакомить детей с правилами игры «Пионербол», учить детей ловить мяч. Перебрасывать его через сетку двумя руками из-за головы; учить соблюдать правила игры, развивать координацию движения, быстроту, ловкость.
34-35	Обучение игре «Футбол»	25 мин.	Познакомить детей с правилами игры «Футбол»; учить соблюдать правила игры, развивать координацию движения, быстроту, ловкость.
36	Спортивный праздник	25 мин.	Создавать хорошее, бодрое настроение. Развивать координацию движения, быстроту, ловкость.

Курс «2 год обучения»

Занятие №	Тема	Часы	Задачи
1	Презентация «Олимпийские игры» Гимнастика	30 мин.	Продолжать знакомить детей с видами лыжного спорта. Знакомить с выдающимися лыжниками, победителями олимпийских игр в Сочи 2014г. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.
2-3	Гимнастика Игра «Пионербол»	30 мин.	Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук. Рассмотреть лыжные ботинки, учить их обувать и снимать. Закреплять знание правила игры.
4	Игра-эстафета	30 мин.	Развивать двигательную активность детей, воспитывать командный дух, взаимопомощи.
5	Гимнастика «Восстановление навыка обувания и снятия лыж»	30 мин.	Восстанавливать у детей навык обувания и снятия лыжи, закреплять правила ношения лыж (“Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх”).
6	Гимнастика. «Восстановление навыка обувания и снятия лыж. Восстановление «чувства лыж»	30 мин.	Продолжать восстанавливать у детей навык обувания и снятия лыжи, закреплять правила ношения лыж (“Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх”).
7-8	«Восстановление навыка овладения техникой падения и вставания на лыжах»	30 мин.	Восстановить у детей знание и навык техники падения и вставания на лыжах.
9-10	«Восстановление навыка ходьбы на лыжах»	30 мин.	Продолжать учить детей стоять на лыжах, выполнять ряд упражнений (поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т.д.); учить двигаться на

			лыжах, ставя ноги параллельно друг другу.
11	«Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим ходом. Преодоление препятствий»	30 мин.	Упражнять в ходьбе ступающим шагом, держать ноги параллельно
12	«Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим шагом»	30 мин.	Упражнять в ходьбе скользящим ходом, отрабатывать технику поворотов на лыжах.
13	«Спуск с пологих спусков» «Закрепление знаний правил поведения на лыжне. Восстановление навыка ходьбы на лыжах на снежном покрове ступающим ходом»	30 мин.	Восстановление навыка спусков с пологих спусков. Закрепление навыка скользящего шага, повороты на лыжах. Вспомнить с детьми правила поведения на улице; Восстанавливать навык ходьбы ступающим ходом, ставя параллельно ноги.
14	«Восстановление навыка ходьбы на лыжах на снежном покрове скользящим ходом»	30 мин.	Восстанавливать навык ходьбы скользящим ходом, ставя параллельно ноги.
15-16	«Отработка скользящего хода. Повороты вокруг себя»	30 мин.	Продолжать отрабатывать скользящий ход, совершенствовать навыки.
17	«Подъём на склон лесенкой. Спуск со склона в основной стойке»	30 мин.	Восстанавливать технику подъёма на склон горки «лесенкой» и спуска в основной стойке.
18	«Подъём на склон лесенкой. Обучение технике спуска с пологих склонов в низкой стойке»	30 мин.	Отрабатывать технику подъёма на склон горки «лесенкой» и обучать технике спуска в низкой стойке.
19	Обучение технике подъёма на склон «ёлочкой», спуск в низкой стойке»	30 мин.	Учить детей технике подъёма «ёлочкой» разводить и ставить носки лыж на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.
20	Соревнования на дистанции 300м.	30 мин.	Развивать у детей волевые качества: дисциплинированность, собранность, выносливость.
21-22	«Обучение технике ходьбы с палками ступающим ходом»	30 мин.	Учить детей технике ходьбы ступающим шагом с палками. Особое внимание уделяется технике выноса, постановки, отталкивания рукой и согласованной работе рук и ног; ставить палки на снег параллельно лыжам.
24-25	«Обучение технике ходьбы с палками скользящим ходом» Катание с пологих склонов»	30 мин.	Учить детей технике ходьбы ступающим шагом с палками; соблюдать синхронность выноса руки махом вперёд с выдвижением разноимённой ноги; параллельно лыжам.
26	Катание с пологих склонов.	30 мин.	Совершенствовать технику катания с пологих спусков в основной и низкой стойке.
27	Соревнование «Лыжня дошколят»	30 мин.	Развивать у детей волевые качества: дисциплинированность, собранность, выносливость.
28	«Игры на лыжах. Катание с		Развивать двигательную активность,

	пологих склонов»	30 мин.	координацию движений; Совершенствовать технику катания с пологих спусков в основной и низкой стойке.
29	«Игры на лыжах. Катание с пологих склонов»	30 мин.	Развивать двигательную активность, координацию движений; Совершенствовать технику катания с пологих спусков в основной и низкой стойке.
30	Игра «Пионербол»	30 мин.	Закреплять умение играть в игру
31	Игра-эстафета	30 мин.	Развивать двигательную активность детей, воспитывать командный дух, взаимопомощи.
32	Подвижные игры	30 мин.	Развивать двигательную активность, координацию движений; быстроту, внимательность.
33-34	Гимнастика. Игра «Пионербол»	30 мин.	Закреплять умение играть в игру
35	Игра-эстафета	30 мин.	Развивать двигательную активность детей, воспитывать командный дух, взаимопомощи.
36	Спортивный праздник «Папа, мама, я-спортивная семья»	30 мин.	Создавать хорошее, бодрое настроение. Развивать координацию движения, быстроту, ловкость.

3.3 Обеспеченность методическими материалами

1. Алябьева Н. В. Диагностика психофизического и функционального состояния дошкольника: Учебное пособие. – Мурманск: МГПИ, 1998.
2. Алябьева Н. В. Исследования физической готовности детей к школе // Актуальные проблемы обучения и психического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Мурманск, 1997.
3. Алябьева Н. В. Научно-исследовательская работа студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания»: Учебное пособие. – Мурманск, 2005.
4. Алябьева Н. В. Организация и методика обучения детей передвижению на лыжах // Повышение эффективности воспитания детей дошкольного возраста. – Шадринск: ШГПИ, 1992.- С.75-78.
5. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.
6. Шилова Н. Особенности формирования двигательных навыков у дошкольников в процессе занятий по физической культуре // Обруч. – 2001. - №3. - С. 17-21.
7. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века: Пособие для исследователей и практических работников. / Авт.- сост.: Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. – М.: АРКТИ., 2003. Кудрявцев В. Физическая культура как средство развития здоровья ребёнка // Обруч. – 2003. - №4. – С. 29-34. Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника // Обруч. - 2004. - №3. – С. 37-

Психолого-педагогические условия развития ребёнка-дошкольника / Под ред. Н. В.Алябьевой. – Мурманск: МГПУ.,2004. – Вып.1. СмагаА. А., ТегалеваТ. Д., Шоломицкая Н. Д. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений: Программа спецкурса для студентов высших педагогических учебных заведений.- Мурманск: МГПИ, 2002.

10. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2004.

3.4 Материально – технического обеспечения программы дополнительного образования

1. спортивная облегчённая одежда для занятий на улице, а также индивидуальный лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, подобранные соответственно ростовым и весовым показателям) на каждого ребёнка;

2. Пластиковые стойки, палки, флажки, маленькие мячи, обручи, набивные мешочки, кегли, которые применяется для разметки учебной лыжни, склона и атрибутики игр на лыжах.

3. Индивидуальные нагрудные номера для проведения соревнований.

4. учебная площадка, находящаяся рядом с участком детского сада. На учебной площадке расположена ровная лыжня с закруглёнными углами (дистанция 200 метров), которая постоянно обновляется и поправляется. На лыжню выносятся зрительные ориентиры в виде пластиковых стоек с палками и флажками, для игр. Инвентарь выносится в пластиковых ящиках.

5. Учебный склон расположен рядом с лыжнёй, склон пологий, длиной 20 метров; снег на склоне утрамбовывается по мере надобности и прокладывается двойная параллельная лыжня для спуска.

Технические средства обучения

1. Музыкальный центр

2. Мультимедиа установка