

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 34 «Колокольчик» города Лесосибирска»

<p>«Рассмотрено» на заседании педагогического совета Протокол №1 от «31» августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Заведующий МБДОУ Детский сад №34 «Колокольчик»  /Твердохлеб Т.В. / ФИО Приказ № 02-09-06 от «01» сентября 2022г.</p> 
--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Быстрая лыжня»
Стартовый уровень (72 часа)

Возраст обучающихся: 5 - 6 лет.
Срок реализации 1 год.

Автор – составитель:
Бобровская Татьяна Юрьевна.
Инструктор по физической культуре
высшей категории.

г. Лесосибирск, 2022 г.

I. 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана с учетом:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»; – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Устав МБДОУ «Детский сад №34 «Колокольчик» города Лесосибирска».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа отнесена к программам физкультурно – оздоровительной направленности. Данная программа соответствует *стартовому уровню усвоения*, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы секции «Быстрая лыжня» и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков освоения способов передвижения на лыжах.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в дошкольных общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности детей дошкольного возраста требует увеличения их двигательной активности, образовательной направленности и расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для детей старшего дошкольного возраста с разным уровнем физической подготовленности.

Данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Отличительные особенности программы

Программа может быть реализована с группой детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет. Группа секции «Быстрая лыжня» смешанная (мальчики, девочки).

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

Занятия секции «Быстрая лыжня» проводятся для детей дошкольного возраста, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

Формы и методы работы

Форма обучения очная. Возможен переход на дистанционную форму работы.

Занятия проводятся на спортивной площадке, расположенной на территории детского сада и в спортивном (музыкальном) зале.

Количество занимающихся в группе от 10 до 15 человек.

Тип занятий: теоретический, практический, комбинированный, диагностический, контрольный, тренировочный, соревновательный.

Формы проведения занятий: групповая работа, круговая тренировка, индивидуальная работа, беседа, самостоятельная работа, учебно-тренировочная работа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрая лыжня» рассчитана на 1 год обучения. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Режим занятий

Занятия проводятся на протяжении всего времени обучения (36 учебных недель) 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия 30 - 35 мин.

I. 2. Цель и задачи программы

Цель программы

Повышение функциональных возможностей детского организма через занятия лыжными гонками.

Задачи программы

- *развивать* интерес к активному отдыху, самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- *развивать* физические качества дошкольников;
- *совершенствовать* технические действия лыжников - гонщиков через выполнение имитационных и специальных физических упражнений;
- *формировать* понятие о лыжном инвентаре, технике и тактике лыжных гонок, самоконтроле, правилах и организации проведения соревнований по лыжным гонкам.

I. 3. Содержание программы

Таблица 1.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	2	1	1	Беседа
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	1	1	Беседа
3.	Правила	2	1	1	Беседа,

	соревнований; места занятий; оборудование, инвентарь				судейство.
4.	Общефизическая подготовка	10	2	8	Тестирование
5.	Игры	20	1	19	Соревнования внутри группы
6.	Лыжные гонки	34	1	33	Передвижение на лыжах разученными способами
7.	Итоговая аттестация	2	1	1	Техника выполнения способов передвижения на лыжах. Гонка на 300 - 500м, без учета времени
	Итого	72	8	64	

Содержание учебного плана программы

Тема 1. Основы знаний

Теория (1 час): Беседа на темы: «Значение занятий физической культурой и спортом», Практика (1 час): Составление своего режима дня.

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

Теория (1 час): Беседа на темы: «Гигиенические правила занятий упражнениями», «Правила поведения на стадионе, в спортивном зале, на учебной лыжне».

Практика (1 час): Применение разученных правил поведения при выполнении физических упражнений.

Тема 3. Правила соревнований; места занятий; оборудование, инвентарь

Теория (1 час): Беседа на тему: «Правила хранения и использования спортивного инвентаря».

Практика (1 час): Во время занятий применение бережного отношения к использованию инвентаря и оборудования.

Тема 4. Общефизическая подготовка

Теория (2 часа): Беседа на тему: «Правила проведения общефизической подготовки».

Практика (8 часов): Выполнение строевых упражнений, построения и перестроения с лыжным инвентарем и без него. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ

с предметами и без предметов. Прохождение полосы препятствий. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

Тема 5. Игры

Теория (1 час): Беседа на тему: «Правила поведения во время подвижных игр».

Практика (19 часов): Проведение игр: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось?», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Среднему», «Невод», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и Щука», «Удочка», «Не давай мяч водящему», Эстафеты с лазанием и перелезанием.

Тема 6. Лыжные гонки

Теория (1 час): Беседа на темы: «Способы передвижения на лыжах», «Лыжный инвентарь».

Практика (33 часа): Выполнение строевых упражнений с лыжами. Построение, основные команды, переноска лыж. Способы передвижения на лыжах. Подбор инвентаря, скользящий шаг без палок, упражнения школы лыжника, имитационные упражнения, ходьба на лыжах по пересеченной местности, ступающий шаг, скользящий шаг. Повороты переступанием, передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500 м, преодоление бугров и впадин.

Контрольные испытания

1. ступающий шаг,
2. скользящий шаг,
3. преодоление бугров и впадин;
4. повороты на месте и переступанием;
5. передвижение 300 – 500м на лыжах.

I. 4. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

✓ сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

✓ умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

✓ овладение различными способами передвижения на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, ходьба на лыжах по пересеченной местности, подъем «лесенкой», подъем «елочкой», повороты на месте и переступанием, торможение «плугом»;

✓ умение организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями;

✓ умение выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Таблица 2.

II. 1. Календарный – учебный график

№ п/п	Год	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	01.09. 2020г.	31.05. 2021г.	36	72	72	вторник, среда	ноябрь, январь, март

II. 2. Условия реализации программы

В детском саду имеется помещение для хранения лыж и лыжных ботинок. Количество лыжных пар и ботинок по количеству обучающихся. Зимой занятия проводятся на учебной лыжне, расположенной в лесопарке на территории детского сада. Летом, осенью и весной занятия проводятся на спортивной площадке. А также в спортивном (музыкальном) зале, оснащённом помещением для хранения спортивного инвентаря.

Материально-техническое обеспечение программы.

Помещения: спортивный (музыкальный) зал; спортивная площадка, расположенная на территории детского сада; помещение для хранения лыж и лыжных ботинок; хранилище спортивного инвентаря.

Примерный перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для реализации данной программы («+» обозначено наличие):

Таблица 3.

Примерный перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование инвентаря, оборудования	Наличие
1	Скамейка гимнастическая жесткая	4 шт
2	Мячи резиновые разных размеров	50 шт
3	Палка гимнастическая	30 шт
4	Скакалка детская	30 шт
5	Мат гимнастический	26 шт
6	Кегли	30 шт

7	Обручи пластмассовые	30 шт
8	Лыжи детские (с креплениями и палками) по количеству детей	24 шт
9	Лыжные ботинки	24 шт
10	Баскетбольное кольцо (спортивная площадка)	1 шт
11	Кариматы туристические	30 шт
12	Стенка гимнастическая	3 пролета
13	Ребристая доска	2 шт
14	Массажные мячи разного размера	20 шт
15	Дорожка «классики»	2 шт
16	«Дорожка здоровья»	1 шт
17	Флажки, ленты, мешочки с песком	30 шт
18	Гимнастическое бревно (спортивная площадка)	1 шт
19	Мишень для метания в цель (спортивная площадка)	1 шт
20	Тренажер «змейка» (спортивная площадка)	1 шт
21	Мягкие модули разных размеров и форм	40 шт
22	Рециркуляторы	2 шт
23	Компьютер; проектор, экран, музыкальная колонка	+
24	Аптечка	+

Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование педагога по физической культуре и спорту, прошедшим предварительную подготовку (курсы повышения квалификации).

II. 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для определения результативности освоения программы и достижения основной цели и задач проводится входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль успеваемости.

Контрольно – оценочные испытания.

При зачислении в учебную группу дети не проходят вводное тестирование. В ноябре проводится *входной контроль* по владению способами передвижения на лыжах. Это ступающий шаг, скользящий шаг, преодоление бугров и впадин, повороты на месте и переступанием. По результатам определяется уровень владения обучающимися способами передвижения на лыжах, на основании полученных результатов выстраивается учебный план реализации программы. *Текущий контроль* проводится в январе. На основании результатов педагог проводит корректировку в планировании дальнейшей работы на «выравнивание» западающих способов передвижения на лыжах. *Промежуточный контроль* проводится в марте месяце. Результат обучения считается положительным, если обучающийся освоил технику всех способов

передвижения, в соответствии с программным содержанием. Формой отслеживания овладения обучающимися способами передвижения на лыжах является техника выполнения контрольных способов передвижения. Результаты техники выполнения способов передвижения на лыжах фиксируются в сводном протоколе.

Таблица 4.

Сводный протокол

Год обучения	Ступающий шаг		Скользкий шаг		Попеременный двухшажный		одновременный бесшажный ход		одновременный одношажный ход		подъем «лесенкой»		подъем «елочкой»		повороты на месте переступанием		торможение «плугом»		Лыжные гонки 300 - 500м		
	Н	М	Н	М	Н	М	Н	М	Н	М	Н	М	Н	М	Н	М	Н	М	Н	М	
1																					
2																					
3																					

Итоговый контроль проводится в форме соревнований: лыжные гонки на 300 - 500м без учета времени.

II. 3. Методические материалы

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т. д.).

Каждое занятие состоит из трех частей:

➤ **Подготовительной**, включая спортивные упражнения - на внимание. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, парах и т. д.).

➤ **Основной**, в которой выполняются упражнения на равновесие, преодоление препятствий. Упражнения из разделов легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры.

➤ **Заключительной**, включая ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия.

Обучение движениям лыжника и двигательным действиям проводится по системе, включающей четыре этапа:

I этап – ознакомление с изучаемым движением;

II этап – практическое овладение движением;

III этап – улучшение и упрочнение навыка;

IV этап – совершенствование навыка.

II.4. Используемые методические материалы

Таблица 5.

Используемые методические материалы

Название учебной темы	Название и форма методического материала
Имитационные упражнения	Применение имитационных упражнений при подготовке лыжников-гонщиков (Ракеева Н.В., тренер-преподаватель отделения по лыжным гонкам)
Общефизическая подготовка	Республиканский семинар-практикум для тренеров-преподавателей спортивных школ по лыжным гонкам "Подготовка перспективных спортсменов-лыжников. Специфика работы". Средства и методы специальной подготовки лыжников (Ракеева Н.В., тренер-преподаватель отделения по лыжным гонкам). Использование нестандартного оборудования в силовой тренировке лыжника-гонщика (Ракеева Н.В., тренер-преподаватель отделения по лыжным гонкам). "Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке". (Ракеева Н.В., тренер-преподаватель отделения по лыжным гонкам).
Подвижные игры	Роль подвижных игр в спортивной подготовке лыжников.
Лыжные гонки	info@obg-fizkultura.ru Лыжные ходы. Урок лыжной подготовки. Способы ходьбы на лыжах. Лыжные ходы и ошибки при выполнении. (infourok.ru). "Обучение попеременному двухшажному ходу" (Сергеев С.Е., тренер-преподаватель отделения по лыжным гонкам). Сценарий спортивного мероприятия "Весёлые старты на лыжах". Методика обучения классическим лыжным ходам и переходам (Бембеев, Леденев). Презентация лыжных ходов.

II.5. Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002.