

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №54
города апатиты Мурманской области**

Принят решением педагогического совета
протокол № 1 от 26.09.2023

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующего МБДОУ № 54
И.Л. Яковлева
Приказ от 28.09.2023. № 69-1/о



**Дополнительная образовательная программа
"Звездочки на лыжах"
(обучение дошкольников ходьбе на лыжах)**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность	4
3. Социальная значимость	4
4. Инновационность	4
5. Возрастные особенности воспитанников 5-7 лет	5
6. Цели и задачи.....	5
7. Подходы к формированию Программы	6
8. Планируемые результаты освоения Программы	6
9. Особенности реализации Программы	8
10. Содержание программы	9
11. Технологии и методы обучения	13
12. Материально-техническое обеспечение	14
13. Методическое обеспечение.....	14
14. Рекомендуемая детская литература	14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный лыжник» для детей старшего дошкольного возраста (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) на основе программы Голощекиной М.П. «Лыжи в детском саду»: пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г (с изменениями и дополнениями);
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 54 г. Апатиты (МБДОУ № 54 г. Апатиты).

2. Актуальность программы «Звездочки на лыжах» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

3. Социальная значимость.

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Особенно актуален вопрос применения и использования лыж на Севере, где длительное время лежит устойчивый снежный покров. В условиях зимы, когда двигательная активность детей значительно снижается, занятия лыжами в силу своих особенностей позволяют решать основные задачи физического воспитания. Сочетание активных движений с пребыванием детей на свежем воздухе оказывает особое благоприятное влияние на закаливание детского организма и обменные процессы, на развитие физических качеств, функциональных возможностей.

4. Инновационность программы заключается в предлагаемой системе, разработанной с учетом уровня физической подготовленности. Программа включает в себя обучение и совершенствование техники у воспитанников одновременно с обучением разным способам передвижения на лыжах. Методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения, не доводя до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, что

позволяет совместить обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего.

5. Возрастные особенности детей от 5 до 7 лет.

У ребенка 5 – 7 лет продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта, совершенствуются все виды движений. В этом возрасте дети могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении.

В возрасте 5 - 7 лет у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети могут выдвинуть вперед скользящую ногу, значительно развивается мышечная сила стопы. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Совершенствуется функция равновесия. Благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения - совершенствуется «мышечное чувство».

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело – более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Поэтому данная программа наиболее актуальна для воспитанников старшего дошкольного возраста.

6. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы: обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Задачи Программы

- Сохранять, укреплять и охранять здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление.
- Обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, формировать правильную осанку.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развивать интерес к занятиям и любовь к спорту.
- Развивать выносливость, скоростно – силовые качества.

7. Подходы к формированию Программы

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

8. Планируемые результаты освоения Программы

К концу года воспитанники знают:

- правила безопасности при лыжных прогулках;
- название ходов на лыжах.

К концу года воспитанники владеют:

- скользящим шагом;
- попеременным двухшажным ходом;
- бесшажным одновременным ходом;
- поворотами на месте (способами «веер», «солнышко»).

К концу года воспитанники могут:

- пройти скоростную дистанцию 200 метров;
- пройти дистанцию на выносливость не менее 2000 метров.

К концу года у воспитанников развиты:

- крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- способность к волевым усилиям, выносливость, скоростно-силовые качества;
- способность соперничать неудачам и радоваться успехам других.

Оценка уровня освоения ребенком программного материала

1. Оценка динамики достижений через наблюдение, беседы, соревнования.
2. Оценка динамики достижений воспитанников через наполнение портфолио.

Методика проведения обследования уровня развития физических качеств

Оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития физических качеств. (М.А.Васильева, Г.П.Юрко, В.Г. Фролова, Е.Н. Вавилова).

1. Скоростно - силовые качества:

- Скорость бега на 10 м/с
- Скорость бега на 30 м/с
- Продолжительность бега в медленном темпе, мин
- Прыжок в длину с места

2. Силовые качества:

- Дальность броска мяча (весом не более 1 кг)
- Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м
- Наклон туловища вперед сидя, см.

Контрольные нормативы

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

9. Особенности реализации Программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет. Принимаются воспитанники, допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

Форма занятий: групповая. В рамках программы предусмотрено участие в городских спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Срок реализации программы: долгосрочный – 1 год (34 часа). По мере освоения детьми данного материала или в связи с погодными условиями возможно повторение проведенных занятий с частичным усложнением или

добавлением дополнительных заданий и игр.

Продолжительность занятий: не более 30 минут.

Периодичность занятий: 1 раз в неделю.

Освоение образовательной программы: – 01 октября по 30 апреля.

Численный состав группы: до 12 человек.

10. Содержание Программы:

Учебный план

№ п\п	Тема	Объем работы в (ч)
Теоретическая часть		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
3.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1
4.	Закаливание, режим дня, гигиена спортсмена	1
Всего		4
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка.	8
2.	Специальная физическая подготовка.	7
3.	Техническая подготовка.	13
Всего		28
Итого		32

Примерный тематический план

Тема	Задачи	Оборудование
Сентябрь		
1. «Знакомимся с лыжным видом спорта»	1. Познакомить детей с лыжным видом спорта, его историей, знаменитыми лыжниками России. 2. Развивать познавательный интерес. 3. Развивать быстроту, ловкость.	комплект лыж с палками, презентация «Лыжный вид спорта»
2. «Лыжи тоже любят уход»	1. Познакомить детей с лыжным инвентарем, с его назначением; правилами ухода за лыжами. 2. Продолжать формировать познавательный интерес к лыжному виду спорта.	комплект лыж с палками, чехол для лыж, мази и т.д.
Октябрь		

1. «Осторожность не повредит!»	1.Формировать знания о технике безопасности при обращении с лыжами. 2.Развивать у детей в подвижных играх выносливость, ловкость, быстроту. 3.Воспитывать интерес к лыжному виду спорта.	комплект лыж с палками, мячи, стойки, свисток.
2. «Мы - спортсмены!»	1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, в соблюдении режима дня, здоровом образе жизни. 2. Развивать физические качества в подвижных играх.	скакалки, мячи, гимнастические скамейки, стойки, лыжные эспандеры, ленточки, свисток
3. «Лесные звери»	1.Формировать умения координировать движения рук и ног в ходьбе. 2.Развивать физические качества в подвижных играх. 3.Воспитывать нравственные и волевые качества.	скакалки, мячи, гимнастические скамейки, лыжные эспандеры, стойки, ленточки, свисток.
4. «Самый лучший»	1.Закреплять умения координации движений в ходьбе и многоскоках, прыжковой имитации 2.Развивать выносливость и скоростно – силовые качества. 3.Воспитывать трудолюбие и нравственные качества.	свисток, гимнастические маты, набивные мячи, лыжные эспандеры, координационная лестница
Ноябрь		
1. «Все на лыжи»	1.Учить одевать и снимать лыжи в зале. 2.Учить поворачиваться на лыжах на месте без палок вокруг носков и пяток. 3.Развивать выносливость и ловкость в подвижных играх.	комплект лыж с палками, волейбольная сетка
2. «Мы на лыжи встали дружно»	1. Учить одевать и снимать лыжи на улице. 2. Учить поворотам на месте на снегу. 3. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде.
3. «Лыжня зовет»	1.Учить передвигаться скользящим шагом 2.Учить поворотам на месте. 3.Учить правильному дыханию на улице во время занятий спортом 4.Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие.	комплект лыж с палками, флажки, одежда соответствующая погоде.
4. «Снег повсюду»	1.Учить детей спускаться на лыжах с пологого склона 2. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. 3. Совершенствовать повороты на месте вокруг носков.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде
5. «Лыжня зовет»	1.Совершенствовать повороты на месте. 2.Совершенствовать технику скользящего шага, поворотов на месте. 3.Воспитывать смелость, решительность, настойчивость.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде.

Декабрь		
1. «Самый смелый»	1. Учить спускаться с пологого склона и подниматься «лесенкой» 2. Совершенствовать технику ходьбы скользящим шагом. 3. Воспитывать смелость и упорство.	комплект лыж с палками, стойки, одежда, соответствующая погоде.
2. «Две курносые дощечки»	1. Обучать поворотам на спуске. 2. Обучать подъему «полуелочкой» 3. Совершенствовать техники передвижения на лыжах. 4. Развивать равновесие и координацию движений 5. Воспитывать уверенность в своих силах, трудолюбие.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде.
3. «Самый лучший»	1. Совершенствовать повороты на спуске. 2. Совершенствовать подъем «полуелочкой» 3. Совершенствовать технику передвижения на лыжах. 4. Развивать основные физические качества и координационные способности. 5. Воспитывать чувство товарищества.	лыжи с палками, снежки, мишень.
4. «Горнолыжники»	1. Учить подъему «елочкой» 2. Совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками попеременно- двухшажным ходом. 3. Воспитывать смелость и уверенность в своих силах. 4. Воспитывать чувство товарищества, трудолюбия.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде.
Январь		
1. «Самый смелый»	1. Учить торможению «плугом» 2. Продолжать учить технике подъема «елочкой» 3. Совершенствовать технику передвижения на лыжах попеременно- двухшажным ходом. 4. Воспитывать морально – волевые качества.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
2. «Горнолыжники»	1. Совершенствовать технику подъема «елочкой» 2. Совершенствовать технику попеременно- двухшажного хода. 3. Продолжать учить торможению «плугом» 4. Воспитывать смелость и упорство.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
3. «Самый смелый»	1. Учить стойкам спуска. 2. Совершенствовать технику торможения «плугом» 3. Совершенствовать технику передвижения на лыжах одновременно - бесшажным ходом. 4. Воспитывать смелость, настойчивость.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде.
4. «Смелый горнолыжник»	1. Закреплять технику торможения и одновременно- двухшажного хода. 2. Совершенствовать высокую и среднюю стойку лыжника. 3. Воспитывать морально – волевые качества	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.

5. «Зимние спортивные игры» (эстафета-соревнование)	1.Совершенствовать умения и технические приемы при передвижении на лыжах. 2.Повышать функциональные возможности организма. 3.Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	конусы, комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
Февраль		
1. «Лыжня зовет»	1.Совершенствовать технику попеременно-двухшажного хода. 2.Совершенствовать умение подниматься в гору способом «полуелочка». 3.Воспитывать морально-волевые качества.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде.
2. «Лесные приключения»	1.Совершенствовать умение подниматься в гору способом «елочка». 2.Продолжать учить передвигаться попеременно-двухшажным ходом. 3.Закреплять умение подъему и спуску с горы. 4.Воспитывать морально-волевые и нравственные качества.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде
3-4. «Две курные дощечки»	1.Закрепить навыки передвижения на лыжах 2.Формировать потребность в двигательной активности. 3.Воспитывать смелость, настойчивость, уверенность в себе.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде
Март		
1. «Самый быстрый лыжник» (контрольное прохождение дистанции (200 м))	1.Развивать скоростно-силовые качества. 2.Повышать функциональные возможности организма. 3. Воспитывать волевые качества.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
2. «Самый выносливый»	1.Совершенствовать ходьбу на лыжах, преодолевая расстояние 1,5-2 км. 2.Воспитывать выносливость.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
3-4. «До свидания, зима»	1.Закреплять технику передвижения на лыжах. 2.Закреплять в подвижных играх умение спускаться со склона. 3.Воспитывать морально-волевые качества, трудолюбия.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
Апрель		
1. «Придумай и покажи» (контрольное, творческое)	1.Формировать интерес к лыжному виду спорта. 2.Развивать фантазию. 3.Воспитывать нравственные качества.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде
2. «Мы веселые ребята»	1.Формировать потребность в двигательной активности. 2.Развивать физические качества в подвижных играх и эстафетах. 3.Воспитывать нравственные, волевые качества.	Мячи, баскетбольная корзина, гимнастические скамейки

3-4. «Сильнее, выше, быстрее»	Мониторинг физического развития	Мячи, конусы, обручи.
--------------------------------------	---------------------------------	-----------------------

11. Технологии и методы обучения

Технологии обучения:

- технология личностно – ориентированного обучения (учет индивидуальных возможностей и способностей воспитанников);
- игровая технология (подвижные игры и элементы спортивных игр);
- здоровьесберегающая технология (закаливание, релаксация, физические упражнения и др.);
- информационно-коммуникативная технология (использование мультимедиа материалов)

Методы и приемы обучения:

Игровые: подвижные игры, игры-соревнования, игры-эстафеты

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

Виды занятий:

- учебно-тренировочные;
- игровые (подвижные игры, игры-эстафеты);
- соревнования.

12. Материально- техническое обеспечение:

1. Гимнастические маты - 3
2. Лыжи -10 пар
3. Лыжные палки-10 пар
4. Ботинки -10пар
5. Лыжные эспандеры- 5шт.
6. Набивные мячи-5 шт.
7. Стойки-10 шт.
8. Флажки-20 шт.

13. Методическое обеспечение

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1983г., 128 с.

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

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

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

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

6.Сулим Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет. Планирование. Конспекты. – М.: Сфера,2011г., 80 с.

14. Рекомендуемая детская литература

- 1.Аксенова. Спорт - М.: Аванта +, 2008.
- 2.Сутеев В.Г. «Мишка на лыжах» - М.: Аст, 2005.
- 3.Энциклопедия Том 20 «Спорт» - М.: Аванта +, 2010.