

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮНОСТЬ»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом МБОУ  
ДО ДДТ «Юность»  
Протокол № 3 «17» августа 2023



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДДТ «Юность»  
Е.А. Кузьмина  
«17» августа 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Емельянов Станислав Викторович  
педагог дополнительного образования

с.Новобирлюссы, 2023

# **1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки», далее ДООП «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК» разработана в соответствии с нормативно правовой базой:

- 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.;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ (с изменениями и дополнениями);
- 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»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Направленность программы**

ДООП «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое воспитание личности, физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление одаренных детей.

### **Уровень усвоения программы**

Программа имеет стартовый уровень усвоения и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Актуальность** ДООП «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК» заключается в положительном оздоровительном эффекте, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей с раннего возраста. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Новизна** ДООП «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК» выражается в предоставлении возможности обучающимся с раннего возраста приобщиться к активным занятиям лыжными гонками с использованием лыжного инвентаря учреждения.

**Отличительной особенностью** данной программы является привитие детям младшего возраста понятия о культуре здорового образа жизни.

**Адресатом программы** являются обучающиеся 5-6 лет.

Лыжная подготовка одна из немногих занятий, которая включает в себя все виды двигательной активности, способствует закаливанию организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, равновесия. Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.

Для детей до 12 лет основной **формой подачи материала** будет игровая форма. При этом важно помнить, что, какой бы она ни была, основной её целью должна быть не только отработка правильного движения, но и также развитие силы, координации, контроля скорости, соблюдение безопасности.

5–6 лет — средний и старший дошкольный возраст.

Важный этап психологического развития ребёнка данного возраста: 5–6 лет — это возраст «почемучек»: дети задают очень много вопросов, на которые нужно терпеливо и желательно обоснованно отвечать, так как на базе этих ответов они формируют своё представление об устройстве мира и используют их как основу для своих высказываний, например, активно употребляют в своей речи «взрослые выражения». Для этого возраста также характерно проявление упрямства, что

чаще всего является защитной реакцией на чрезмерную опеку и авторитарность родителей, попыткой защитить свою самостоятельность, независимость, своё право на собственную жизнь. Напрямую подавлять упрямство не нужно — ребёнок многие вещи воспринимает буквально, поэтому рекомендуется тактично использовать маленькие хитрости для изменения его мнения.

#### **Общая характеристика возраста:**

Дети 5–6 лет очень любят игры с сюжетом и конкретными ролями (в пиратов, в водителя автомобиля и т.д.). В это время начинают формироваться отношения «лидерство/подчинение», поэтому инструктор должен быть активным и самостоятельным. Детям уже легче контактировать с окружающими людьми, они свободно общаются с инструктором и другими детьми. Также вырастает концентрация внимания, но они по-прежнему легко отвлекаются.

В этом возрасте дети воспринимают ситуацию только со своей точки зрения, они не способны посмотреть на мир глазами другого человека и уловить связь между предметами. В общении вычленивают из целого отдельные детали, но не могут их связать друг с другом и с целым; не способны установить связь между разными деталями ситуации, путают причины и следствия.

#### **Физические особенности развития:**

Дети 5-6 лет более скоординированы и выносливы в отличие от детей 3-4 лет. Они уже спокойно могут выдерживать занятие длительностью 1-2 часа при наличии перерывов.

#### **Рекомендуемые действия**

Педагог должен активно использовать желание детей играть, применяя понятные ребёнку образы. Рекомендуется обучать через демонстрацию. Необходимо строго поддерживать дисциплину, особенно на занятии в группе.

Во время занятий на улице, в зимнее время, у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем, что способствует физическому развитию детей.

Программа предназначена для обучающихся не имеющих предварительной подготовки, определенных способностей.

Наполняемость групп: до 20 человек.

Состав групп: дети одного возраста, 5-6- лет.

#### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Продолжительность реализации программы - 1 год, 72 академических часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия - 2 академических часа. Академический час составляет - 25 минут. Перерывы между занятиями составляют 10 минут с активными разминками в рамках программы.

#### **Форма обучения**

По программе предусмотрена очная форма обучения.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Создание условий для физического воспитания личности, укрепления и сохранения здоровья посредством лыжной подготовки.

#### **Задачи:**

*Предметные:*

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые дошкольниками в области физической культуры и спорта по направлению лыжные гонки;
- расширять двигательный опыт дошкольников посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;

*Метапредметные:*

- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей;
- формировать навыки самоконтроля, самооценки, принятия решений.

*Личностные:*

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- обучать групповому взаимодействию посредством игр и соревнований;
- развивать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	17	2	15	Наблюдение, комбинированное занятие
3	Специальная физическая подготовка	24	3	21	Наблюдение, комбинированное занятие
4	Техническая подготовка	17	1	16	Наблюдение, комбинированное занятие
5	Контрольные упражнения и соревнования	12	3	9	Протокол соревнований
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

## Содержание учебного плана программы

### Тема 1. Теоретическая подготовка (2ч.)

1. Теория (2ч.): История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания.

### Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (17ч.)

Теория (2ч.): Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры.

Практика (15ч.): Выполнение строевых упражнений и команд для управления группой; упражнений из гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры.

- Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту.

- Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м.

- Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с 15 прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

### Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (24ч.)

Теория (3ч.): техника передвижения на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним, лыжные мази, парафин, уход за лыжным инвентарем, Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази, обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Практика (21ч.): Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба,

преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров, ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за инструктором, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 метров для отработки длинного скользящего шага и т.п. Ходьба с приседанием, с хлопками, с поворотами, со скольжением и пробежкой). Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка», «Кто пройдет и ни разу не упадет», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка».

#### **Тема 4. Техническая подготовка (17ч.)**

Теория (1ч.): Общая схема передвижения классическими лыжными ходами. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Практика (16ч.): Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

#### **Тема 5. Контрольные упражнения и соревнования (12ч.)**

Теория (3ч.): Положение о соревнованиях. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Практика (9ч.): Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 100-500 м, в годичном цикле.

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу первого года обучения дети должны владеть следующими компетенциями:

#### *Предметные*

Обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины в области физической культуры и спорта по направлению лыжные гонки;
- советских и российских спортсменов-лыжников;
- основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов (ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, повороты, подъемы, спуски);
- физические упражнения для разминки и растяжки.

#### *Метапредметные*

Обучающиеся будут уметь:

- пользоваться лыжным инвентарем;
- ухаживать за лыжным инвентарем;
- кататься на лыжах, используя основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов (ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, повороты, подъемы, спуски).

#### *Личностные*

Обучающиеся научатся:

- свободно передвигаться на лыжах, используя основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов (ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, повороты, подъемы, спуски);
- играть в командные игры;
- ухаживать за лыжным инвентарем;
- быть дисциплинированными, проявлять упорство в достижении поставленной цели.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график к программе оформляется по форме в соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Приложение № 30 к Пр. №1 от 15.01.2021г. (таблица 2.1)

Таблица 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	кол-во учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во учебных часов	режим занятий	сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Календарный учебный график представлен в Приложении №2 к ДООП «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК».

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

**Спортивное оборудование и инвентарь:**

- спортивный зал с гимнастической стенкой, спортивные маты, скамейка, мячи, гимнастические палки, фишки, флажки, скакалка;
- размеченная беговая дорожка на улице;
- детские лыжи с креплениями под обувь;
- лыжные палочки;
- лыжня для классического хода на улице;
- виборды, стойка старт-финиш.

**Методические материалы:**

- фотографии спортсменов, презентация по истории лыжных гонок, видео-ролики соревнований по лыжным гонкам;

**Оборудование:**

- музыкальная колонка;
- ноутбук;
- секундомер.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Важным условием успешного выступления детей детского сада на спортивных мероприятиях является диагностическая работа, которая осуществляется инструктором по физической культуре совместно с воспитателями и медицинским работником детского сада, в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения. При характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Диагностика физической подготовленности позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у способных детей. Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформированности физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень сформированности техники движения у ребенка.

Показатели фиксируются в протоколе (таблице):

#### Оценка физической подготовленности детей по программе «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»

№п/	Фамилия,	Тестовые задание и количественный показатель
-----	----------	--

п	имя	Челночный бег 3*10 м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища в сед из положения лёжа	Подъем туловища из виса лёжа (количество)	Наклон туловища вперед-вниз (см)
1.						

**Таблица оценки физической подготовленности детей 4 – 7 лет**

возраст	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (тесты для мальчиков)		
	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
	3 балла	2 балла	1 балл
<b>ТЕСТ № 1 (БЕГ НА 90 метров для детей 4-5 лет; БЕГ НА 300 для детей 5 -7</b>			
4 -	28,6 и ниже	28,7 — 39,0	39,1 и выше
5 -	84 и ниже	84,1 - 137	138 и выше
6 -	74 и ниже	74,1 - 127	128 и выше
<b>ТЕСТ № 2 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; кол — во раз за 30 сек)</b>			
4 -	12 и выше	11 - 6	5 и ниже
5 -	13 и выше	12 - 7	6 и ниже
6 -	14 и выше	13 - 8	7 и ниже
<b>ТЕСТ №3 (ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА; см)</b>			
4 -	90 и выше	89 - 54	53 и ниже
5 -	110 и выше	109 - 71	70 и ниже
6 -	125 и выше	124 - 83	82 и ниже
<b>ТЕСТ №4 (НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; см)</b>			
4 -	9 и выше	8,9 — 0,1	0 и ниже
5 -	10 и выше	9,9 — 1,1	1 и ниже
6 -	11 и выше	10,9 — 2,1	2 и ниже
<b>ТЕСТ №5 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 * 10м; секунды)</b>			
4 -	11,9 и ниже	12,0 — 13,0	13,1 и выше
5 -	10,9 и ниже	11,0 — 12,4	12,5 и выше
6 -	10,0 и ниже	10,1 — 11,4	11,5 и выше

• УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (тесты для			
ТЕСТ №1 (БЕГ НА 90 метров для 4-5 лет; 300 метров для 5-7 лет; секунды)			
4-5	28,9 и ниже	29,0 — 39,3	39,4 и выше
5-6	84,0 и ниже	85,0 — 137,0	138,0 и выше
6-7	76 и ниже	77,0 — 130,4	134,5 и выше
ТЕСТ №2 (ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА В СЕД; количество раз за 30 секунд)			
4-5	11 и выше	10 — 5	4 и ниже
5-6	12 и выше	11 — 6	5 и ниже
6-7	13 и выше	12 — 7	6 и ниже
ТЕСТ № 3 (ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА; сантиметры)			
4-5	85 и выше	84 — 46	45 и ниже
5-6	100 и выше	99 — 63	62 и ниже
6-7	115 и выше	114 — 79	78 и ниже
ТЕСТ № 4 (НАКЛОН ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ; сантиметры)			
4-5	10,5 и выше	10,4 — 0,5	0,4 и ниже
5-6	12 и выше	11,9 — 1,6	1,5 и ниже
6-7	15,5 и выше	15,4 — 2,9	2,8 и ниже
Тест №5 (ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3* 10 метров; секунды)			
4-5	12,1 и ниже	12,2 — 13,1	13,2 и выше
5-6	11,1 и ниже	11,2 — 12,4	12,5 и выше
6-7	10,2 и ниже	10,3 — 11,6	11,7 и выше

**«Лыжная подготовка» - оценка навыков и умений**

№п / п	Фамилия, имя	Тестовые задания и количественный показатель				
		Ступающий шаг	Скользкий шаг	Повороты на месте переступанием	Повороты в движении	Подъем и спуск с небольшого уклона
I.						

+ (норма) – Ребенок уверенно ходит на лыжах, формирование навыков в соответствии с нормой.

- (ниже нормы) – с трудом с трудом передвигается на лыжах, часто совершает падения.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

Подведение итогов ДООП «Юный лыжник» реализуется в участии детей в марте на районных соревнованиях «Лыжные гонки».

### **2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Методы обучения:**

##### Классические методы:

- Словесный метод обучения активно используется для объяснения нового материала, темы: рассказ, беседа лекция. С помощью данного метода можно не только передавать информацию, но и давать ответы на вопросы обучающихся, что вызывает активную мыслительную деятельность школьников.
- Наглядный метод - показ видеороликов известных российских спортсменов, презентации, иллюстрации и т.д.
- Метод практической работы - овладение практическими умениями держать равновесие на лыжах, езды классического хода.
- Репродуктивный метод обучения - дети воспроизводят полученные знания и навыки на практике.

##### Активные и интерактивные методы:

Игровой метод: в программе активно применяются дидактические игры для усвоения и закрепления нового материала.

##### Методы воспитания:

- Метод упражнения обеспечивает привлечение детей к систематической, специально организованной деятельности, способствующей развитию привычек, навыков культурного поведения, коллективного общения, усидчивости при создании анимационного проекта. Перед выполнением упражнений проходит изучение нового материала и тщательный инструктаж педагога.
- Метод словесного поощрения, это выражение удовлетворения от работы конкретных учеников или группы в целом, похвала, одобрения. При его использовании вызывает положительные эмоции у обучающихся и способствует повышению их самооценки.
- Метод мотивации способствует достижению цели, формирует ответственное отношение к своей деятельности.

#### **Формы учебного занятия:**

Беседа, практическое занятие, самостоятельная работа, тестирование, объяснение материала, дидактическая игра, презентация, викторина.

#### **Педагогические технологии**

##### Педагогические:

*Технология личностно-ориентированного развивающего обучения* – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей

ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

*Информационно-коммуникативные технологии* применяются при подготовке к занятию, при объяснении нового материала, для закрепления усвоенных знаний, для организации самостоятельного изучения обучающимися дополнительного материала (обучающие компьютерные программы, использованы в качестве учебно-методического сопровождения образовательного процесса)

*Технология исследовательского (проблемного) обучения*, при которой организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится, как поиск новых познавательных ориентиров.

*Игровые технологии* позволяют активно включать ребенка в деятельность, улучшает его позиции в коллективе, создают доверительные отношения

*Метод проектов* ориентирован на самостоятельную творческую деятельность учащихся, которая выполняется либо индивидуально, либо группой учащихся под руководством или с помощью педагога в течение определенного отрезка времени.

Здоровьесберегающие технологии:

- *Организационно - педагогические технологии* - профилактика физических, умственных и психологических перегрузок учащихся (проведения разгрузочных пятиминуток, смена вида деятельности) соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм (проветривание помещения, яркость света, отсутствия лишнего шума)

- *Психолого – педагогические технологии* - создание эмоционально-комфортных условий для обучения, доброжелательной обстановки в детском коллективе. Не допускать конфликтных ситуаций между обучающимися, тактично корректировать поведение ребенка. Беседы на интересующие темы при выполнении практических занятий.

- *Учебно - воспитательные технологии* – работа по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью, повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни; (беседы и показ тематических видео и мультфильмов о вредных привычках, правильном питании, участие в акциях).

## **2.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа оформлена как Приложение №3 к ДООП «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК».

## **2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Источник: М.П.Голощекина, "Лыжи в детском саду", М., 1977 г.
2. Д.В.Хухлаева, "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М., 1984 г.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 1983.
4. Волин В.В. Зимние забавы. СПб., 1997.
5. Масленников И.Б. Лыжный спорт. М., 1988.
6. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480
7. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
8. Шишкина В.А. – Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992.
9. Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах. – М.: Советский спорт, 1989.
10. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
11. Каменский Ю. На лыжах – вперед! // Педагогический вестник. – 2001. - №4.

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. Программа для групп начальной подготовки [rdush.karelia.ru](http://rdush.karelia.ru)
2. Учебно - тренировочная программа [www.aleksandrovka56.ru](http://www.aleksandrovka56.ru)
3. Адаптированная программа по лыжным гонкам. [pandiaweb.ru](http://pandiaweb.ru)

**Перспективное планирование в старшей группе 5-6 лет**

Месяц	Недели	Программные задачи
Сентябрь Октябрь	1 2 3 4	<p>Что такое лыжи? Для чего они нужны?</p> <p>Учить развивать равновесие (упражнения в равновесии), укреплять стопу.</p> <p>Развивать правильную координацию рук и ног (упражнения для развития координаций рук и ног)</p> <p>Развивать у детей динамическое равновесие, быстроту, ловкость, выносливость (игры).</p> <p>Познакомить со стойкой лыжника. Учить детей надевать и снимать лыжи.</p>
Ноябрь	1 2 3 4	<p>Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить лыжи после занятий щеткой-сметкой или же мягкой тряпочкой, ставить их на место; учить раскладывать лыжи на снегу и снимать их. Учить уверенно стоять на лыжах.</p> <p>Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.</p> <p>Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.</p> <p>Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору</p>
Декабрь	1 2 3 4	<p>Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве; закреплять навык передвижения ступающим шагом. Продолжать обучение скользящему шагу; учить делать повороты переступанием; обходить предметы (клумбу, беседку, скамейку) на участке детского сада.</p> <p>Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Учить детей спуску (длина ската 1 метр).</p>
Январь	1 2 3	<p>Закреплять навыки скользящего шага, спусков со склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.</p> <p>Закреплять навыки скользящего шага, спусков со склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.</p> <p>Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп</p>

	4	передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься «лесенкой» и спускаться низко присев. Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься «лесенкой» и спускаться низко присев
Февраль	1	Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску со склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой».
	2	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.
	3	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску (длина ската 2 метра).
	4	Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.
Март	1	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Закреплять скользящие шаги, заложив руки за спину.
	2	Учить скользящему шагу с широким ритмичным размахиванием рук и характерной для лыжника амплитудой.
	3	Закрепить скользящие шаги, следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью.
	4	
Апрель	1	Закрепить скользящие шаги, попеременный двухшажный классический ход в полной координации.
	2	Закрепить скользящие шаги.
	3	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 500 м в медленном темпе.
	4	Итоговое занятие по лыжам
Май	1	Развитие пространственных ориентировок 10
	2	Развитие быстроты.
	3	Развитие общей выносливости.
	4	Закрепить пространственные ориентировки.

### **Перспективное планирование в подготовительной группе**

Месяц	Недели	Программные задачи
Сентябрь	1	ОФП к лыжам.
Октябрь	2	Развитие скоростно-силовых качеств.
	3	Упражнять в устойчивом равновесии. Закрепить

	4	имитацию скольжения на месте в зале и на улице. Совершенствовать стойку лыжника. Закреплять пространственные ориентировки
Ноябрь	1	Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах. Восстановление
	2	навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.
	3	Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску.
	4	Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них
Декабрь	1	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.
	2	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Совершенствовать навык
	3	передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Учить спуску с менее пологого склона,
	4	подъему на склон «лесенкой».
Январь	1	Закреплять навык широкого скользящего шага, Учить
	2	поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.
	3	Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и
	4	подъемов, поворотов. Учить попеременному двухшажному ходу.
Февраль	1	Продолжать учить детей попеременному
	2	двухшажному ходу и спуску. Учить ходить попеременным двухшажным ходом без
	3	палк, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).
	4	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом, в выполнении поворотов переступанием.
Март	1	Учить проходить на лыжах попеременным
	2	двухшажным ходом 600 м в среднем темпе. Совершенствовать навыки передвижения на лыжах
	3	попеременным двухшажным ходом. Совершенствовать скользящие шаги, следить за махом
	4	руками вдоль лыж, а не перед грудью. Совершенствовать скользящие шаги с широким
Апрель	1	ритмичным размахиванием рук и характерной для лыжника амплитудой.
	2	Совершенствовать подъём «ёлочкой» и спускаться низко присев. Совершенствовать навык передвижения на лыжах скользящим шагом, закрепить темп передвижения

	3	(быстро, медленно), ориентироваться в пространстве. Совершенствовать скользящие шаги, попеременный двухшажный классический ход в полной координации.
	4	Итоговое занятие по лыжам. Закрепление всех знаний полученных на занятиях.
Май	1	Закрепить у детей динамическое равновесие, быстроту, выносливость (игры).
	2	Закрепить у детей ориентировку в пространстве.
	3	Закрепить у детей ловкость.
	4	Закрепление чувства коллективизма, взаимопомощи(эстафеты).

**Календарный учебный график**

№ п/п	год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	кол-во учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во учебных часов	режим занятий	сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	2023-2024	01.09.2023	31.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю, 2 академических часа, академичекий час – 25 минут	промежуточная: 26.12.2023-30.12.2023 итоговая: 15.03.2024-31.03.2024 (районные соревнования)

Приложение №3 к ДООП  
«Юный лыжник»

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
дом детского творчества «Юность»**

СОГЛАСОВАНО:  
методист МБОУ ДО ДДТ «Юность»

 А.И. Трифонова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023– 2024 уч. год**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»

Форма реализации программы – очная  
Год обучения – первый  
Возраст обучающихся 5-7 лет

Составитель: Емельянов Станислав Викторович  
Педагог дополнительного образования

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	<b>Направленность</b> дополнительной общеразвивающей программы	Физкультурно-спортивная
2.	<b>Уровень сложности</b> дополнительной общеразвивающей программы	Стартовый уровень сложности
3.	<p><b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной развивающей программе: особенности реализации <u>содержания</u>, подготовка к <u>знаменательным датам</u>, юбилеям детского объединения, учреждения, <u>реализация тематических программ</u>, <u>проектов</u>, <u>причины замены тем</u> по сравнению с дополнительной общеобразовательной развивающей программой и т.д.).</p> <p>Изменения, <b>необходимые для обучения</b> в текущем учебном году и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеобразовательной развивающей программы, <u>обоснование изменений</u>).</p>	Участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам
4.	<p><b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• количества учебных часов по программе;</li> <li>• количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>• информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов, модулей) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы</li> </ul>	Продолжительность курса – 36 часов групповых занятий. Теоретические и практические групповые занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом каждые 25 минут.
5.	<b>Цель</b> рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год для конкретной учебной группы	Создание условий для физического воспитания личности, укрепления и сохранения здоровья посредством лыжной подготовки
6.	<b>Задачи</b> на текущий учебный год для конкретной учебной группы	<p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые дошкольниками в области физической культуры и спорта по направлению лыжные гонки;</li> <li>- расширять двигательный опыт дошкольников посредством движений различной координационной сложности;</li> <li>- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;</li> </ul>

		<p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;</li> <li>- расширять спортивный кругозор детей;</li> <li>- формировать навыки самоконтроля, самооценки, принятия решений.</li> </ul> <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;</li> <li>- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;</li> <li>- обучать групповому взаимодействию посредством игр и соревнований;</li> <li>- развивать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление.</li> </ul>
7.	<b>Режим занятий</b> в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	Занятия проводятся 1 раз в неделю по два академических часа. Один академический час продолжительностью 25 минут
8.	<b>Формы занятий</b> (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий и их сочетание между собой)	Беседа, практическое занятие, самостоятельная работа, тестирование, объяснение материала, дидактическая игра, презентация, викторина.
9.	<b>Ожидаемые результаты</b> в текущем учебном году и форма проведения промежуточной и итоговой аттестации	<p><i>Предметные</i></p> <p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, термины в области физической культуры и спорта по направлению лыжные гонки;</li> <li>- советских и российских спортсменов-лыжников;</li> <li>- основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов (ступающий</li> </ul>

		<p>шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, повороты, подъемы, спуски);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- физические упражнения для разминки и растяжки.</li></ul> <p><i>Метапредметные</i></p> <p>Обучающиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- пользоваться лыжным инвентарем;</li><li>- ухаживать за лыжным инвентарем;</li><li>- кататься на лыжах, используя основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов (ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, повороты, подъемы, спуски).</li></ul> <p><i>Личностные</i></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- свободно передвигаться на лыжах, используя основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов (ступающий шаг, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, повороты, подъемы, спуски);</li><li>- играть в командные игры;</li><li>- ухаживать за лыжным инвентарем;</li><li>- быть дисциплинированными, проявлять упорство в достижении поставленной цели.</li></ul>
--	--	--

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Теоретическая подготовка	2	Комбинированное занятие	опрос
2		Общая физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	Сдача нормативов
3		Общая физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
4		Общая физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
5		Общая физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
6		Общая физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
7		Общая физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
8		Общая физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
9		Общая физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
10		Общая физическая подготовка	1	Комбинированное занятие	
11		Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное занятие	
12		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
13		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
14		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	

15		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
16		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
17		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
18		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
19		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
20		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
21		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
22		Специальная физическая подготовка	2	Комбинированное занятие	
23		Специальная физическая подготовка	1	Комбинированное занятие	
24		Техническая подготовка	1	Комбинированное занятие	Сдача нормативов
25		Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	
26		Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	

27		Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	Протоколы соревнований
28		Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	
29		Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	
30		Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	
31		Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	
32		Техническая подготовка	2	Комбинированное занятие	
33		Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное занятие	
34		Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное занятие	
35		Контрольные упражнения и соревнования	2	Комбинированное занятие	
36		Контрольные упражнения и соревнования	2	Соревнования	
37		Контрольные упражнения и соревнования	2	Соревнования	
38		Контрольные упражнения и соревнования	2	Соревнования	