

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Детский
сад № 233» (МБДОУ № 233)



«233-тй номеро нылпи сад» школаозь
дышетонъя муниципал коньдэтэн
возиськись ужьюрт
(233- тй номеро ШДМКВУ)

ул. Клубная, 49а, г.Ижевск, Удмуртская Республика 426006,
тел.(3412) 71-12-19, e-mail: ds233@izh-ds.udmr.ru
ОКПО 49654500, ОГРН 1021801435215 ИНН/КПП 1832026725/183201001

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МБДОУ № 233
Протокол от 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего МБДОУ № 233
от 29.08.2024 № 118

Кузнецова
Мария
Михайловна

DN: cn=Кузнецова Мария
Михайловна, o=RU,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №
233», email=ds233@izh-ds.udmr.ru
Дата: 2024.08.29 15:49:19 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по обучению детей 5-7 лет лыжному туризму
срок реализации: один год

Автор – составитель:
инструктор по физической культуре
Прокопьева Вероника Сергеевна

Ижевск, 2024 г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные лыжники» разработана в соответствии с нормативными документами.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Обобщенные ориентиры направленности: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Приоритетные направления: спортивное питание; спортивная журналистика и комментатор; здоровьесберегающие технологии; спортивная педагогика; спортивная медицина; менеджер и организатор спорта; спортивный менеджмент; судья по виду спорта; спортивный дизайн и архитектура; спортивная психология; инженер по эксплуатации объектов спортивной инфраструктуры; профессиональный спортсмен.

Уровень программы.

Базовый уровень – уровень освоения функциональной грамотности обучающихся в избранном виде деятельности; уровень повышенной сложности содержания, при котором используются формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы:

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально - волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи. Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Отличительные особенности программы.

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Успех обучающихся занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.).

Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха -18-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха -3-5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма.

Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

На занятиях совершенствуется функция равновесия –одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения –совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать и систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов

наклона приближается к взрослой норме.

Новизна программы.

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. Также применяются игровые методы. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность.

Применения данной программы:

- доступность игры для любого возраста;
- возможность использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом зимнего состязания.

Лыжный спорт позволяет решить проблему занятости свободного времени у детей, пробудить интерес к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, лыжи являются постоянным источником положительных эмоций и лыжный спорт может стать надежным другом человека на всю жизнь.

Адресат программы:

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Юный лыжник» создана для дошкольников – 5 -7 лет.

Возраст детей старшего дошкольного возраста характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Дети этого возраста технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Они способны критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

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

Практическая значимость для целевой группы.

Цель программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил, юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Преимственность программы.

Программа учитывает взаимосвязь и преимственность содержания с предметными областями:

- Окружающий мир: обучающиеся знакомятся с погодными условиями, ведением здорового образа жизни, оказанием первой медицинской помощи.
- История: дети знакомятся с историей развития лыжных гонок, известными лыжниками России.
- Биология: изучают строение тела, узнают, какие мышцы задействуются при разных видах упражнений.

Объем программы.

Занятия проходят на базе МБДОУ, проходят в спортивном зале 9x18 и спортивной площадке в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 40 недель. Программа рассчитана на один учебный год, количество занятий на один год – 40 занятий, организуются один раз в неделю (группа детей в количестве 15-20 человек.) Недельная нагрузка составляет 30 мин, в год-20 часов.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 10 месяцев (с 1 сентября с 2023 года по 30 июня 2024 года).

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса.

Формы организации:

- ✓ групповые занятия;
- ✓ работа по подгруппам;
- ✓ индивидуальные занятия (с наиболее одаренными детьми, солистами, а также занятия с целью ликвидации отставания в освоении программы);
- ✓ занятия в разновозрастных группах
- ✓ тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, спортивные праздники.

Как правило, в группу приходят дети с разным уровнем подготовки. Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный лыжник» различный.

В программе предусмотрено три раздела:

- 1 раздел – «Легкая атлетика» – сентябрь, октябрь, ноябрь;
- 2 раздел – «Лыжная подготовка» – декабрь, январь, февраль, март;
- 3 раздел – «Спортивные игры – эстафеты» - апрель, май, июнь

1. «Легкая атлетика» осуществляется совершенствование систем и функций организма детей, овладение дошкольниками различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества.

В этом разделе используются упражнения:

- *Ациклического характера:* силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры.
- *Циклического характера:* повторные пробежки 150-200 м,

Подвижные игры, бег низкой интенсивности, специальные беговые и прыжковые упражнения.

В беге предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжать бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др. добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет до 3 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в беге

на скорость (20 – 30 – 60 м). При обучении детей прыжкам в длину с места учим рассчитывать точность приземления в определенное место, группироваться в полете и выбрасывать вперед ноги, соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть. Предлагаем игровые упражнения:

«кто дальше прыгнет?», «допрыгни до игрушки» и т.д. В метании вдаль у детей недостаточно развит глазомер и координация движений, поэтому учим и тренируем сочетать замах с броском при метании, развиваем глазомер, используя разные виды метания вдаль: из - за головы, правой и левой рукой, снизу и т. д.

2. «Лыжная подготовка» направлен на оздоровление, физическое развитие, закаливание, совершенствование функций дыхательной системы, развитие выносливости.

Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов; развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, оказывает благоприятное влияние на формирование осанки и свода стопы; развивает смелость, настойчивость, решительность, выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия. Дети учатся ходить на лыжах ступающим шагом по прямой; идти вслед за воспитателем скользящим шагом; идти по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом; пройти, приседая, под воротцами, стараясь не сбить их; идти на лыжах на согнутых ногах; взбираться на горку с небольшим уклоном и спускаться, слегка согнув ноги в коленях.

3. Спортивные игры - эстафеты. Специфика игр – эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сведена к минимуму. В линейных эстафетах участники перемещаются прямолинейно, выстроившись в колонну. Игра – эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды не выполнят игровое задание. Во встречных эстафетах команда делится на две равные части и располагается на противоположных сторонах площадки. По сигналу выполнение игрового задания начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части команды и встает в конец строя. Эстафета продолжается до тех пор, пока части команд не поменяются местами или не окажутся на своей стороне в первоначальном построении. В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или, стоя с кругу на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Программа «Юный лыжник» для детей 5 – 7 лет. Занятия проводятся один раз в неделю по 30 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – освоение ходьбы на лыжах посредством полосы препятствий, обучающихся старшего дошкольного возраста, сохранение и укрепление их физического и психического здоровья в процессе лыжной подготовки.

Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании посредством занятий лыжными гонками.
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

1.3. Содержание программы

Учебный план.

№ п/п	Темы занятий	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Историческая справка о лыжных гонках	0,5	0,5	0	Текущее наблюдение
2	Знакомство с лыжным инвентарем и правилами по ТБ	0,5	0,5	0	Текущее наблюдение

3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	1	0	1	Текущее наблюдение
4	Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость	1	0	1	Текущее наблюдение
5	Занятие по ОФП в зале	1	0	1	Текущее наблюдение
6	Тестовые нормативы. Упражнения на координацию	1	0	1	Текущее наблюдение
7	«Скандинавская» ходьба	1	0	1	Текущее наблюдение
8	Ступающий шаг	3	0	3	Текущее наблюдение
9	Скользящий шаг	3	0	3	Текущее наблюдение
10	Повороты	2	0	2	Текущее наблюдение
11	Полоса препятствий	2	0	2	Текущее наблюдение
12	Я умею ходить на лыжах	4	0	4	Контрольное задание
13	Полоса препятствий	2	0	2	Текущее наблюдение
14	Спуски и подъем на пологом склоне	2	0	2	Текущее наблюдение
15	Лыжная эстафета на полосе препятствий	2	0	2	Контрольное задание
16	Лыжная прогулка	2	0	2	Текущее наблюдение
17	Полоса препятствий	2	0	2	Текущее наблюдение
18	Контрольные нормативы	2	0	2	Контрольное задание
19	Занятие по ОФП в зале, на улице	6	0	6	Текущее наблюдение
20	Контрольные нормативы	2	0	2	Контрольное задание
	Итого	40	1	39	

Содержание учебного плана

Месяц	№ занятия	Содержание
Сентябрь	1	Беседа «Историческая справка о лыжных гонках». Цель: Вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж». Познакомить с лыжным инвентарем и правилами ТБ.
	2	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Подвижная игра «Зайцы и волк» Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.
	3	Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость
	4	ОФП: Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» Цель: развивать ловкость, быстроту.
Октябрь	5	Тестовые нормативы. Упражнения на координацию
	6	Знакомство с техникой «Скандинавской ходьбы». Обучение переменному шагу.
	7-8	Освоение навыка ступающего шага, поворотов переступанием, навыков падения.
Ноябрь	9	Освоение навыка ступающего шага, поворотов переступанием, навыков падения.
	10-11-12	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Игра «Идите за мной» Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.
Декабрь	13-14	Освоение навыка поворотов переступанием, навыков падения. Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом.
	15-16	Прохождение полосы препятствий на которой закрепляются навыки: скользящего шага, ступающего шага, поворотов, навыков падения. Следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении, Игра «Через препятствие»
Январь	17-20	«Я умею ходить на лыжах». Цель: закреплять пространственные ориентировки. Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.
Февраль	21-22	«Полоса препятствий» Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах
	23	«Спуски и подъем на пологом склоне». Учить спуску с менее пологого склона склонов в разных стойках, подъему на склон «лесенкой». Учить тормозить при спуске со склона способом «плуг». Закреплять навык скользящего шага. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска. Закрепить навык широкого скольжения шага в играх.
	24	Продолжить обучение подъему на склон «лесенкой», познакомить с подъемом «полуелочкой», «елочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках.

		Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
Март	25-26	«Лыжная эстафета на полосе препятствий» Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах. Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
	27-28	«Лыжная прогулка» Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке). Игра «Сороконожки» Цель: закреплять навык скольжения в колонне
Апрель	29-30	«Полоса препятствий» Совершенствовать навыки в спуске и подъеме на пологий склон. Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе. Игра «Следопыт» Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	31-32	Контрольные нормативы Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
Май	33-38	Занятия по ОФП в зале, спортивной площадке ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Хитрая лиса» Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.
	39-40	Контрольные нормативы. (Приложение 3)

1.4 Планируемые результаты реализации программы

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

В начале освоения программы проводится стартовый контроль, чтобы выявить исходный уровень знаний. Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, участия в соревнованиях. Итоговый контроль/промежуточная аттестация проводится по окончанию учебного года/освоения программы в форме теоретического теста и сдачи нормативов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Условия реализации программы:

Характеристика помещения для занятий по программе – занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке ДОО

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Площадка для занятий на участке детского сада обустраивается учебная лыжня — 100-150м с закругленными углами. На учебном склоне должно быть место для спуска с небольшим уклоном (2—3°) и на расстоянии 3 - 5м от него — место подъема.

Необычная полоса препятствий «Тренироваться, играя» со множеством заданий и преград способна превратить любое занятие физкультурой на лыжах в своеобразную веселую эстафету. А это, в свою очередь, вернет лыжным гонкам популярность среди детей. Для подготовки полосы препятствий понадобится площадка размером 50х60 метров. Подойдет баскетбольная, волейбольная или любая другая небольшая площадка. Необходимо разметить дистанцию для передвижения на лыжах конусами, стойками или другими подручными средствами. На дистанции, которая идет змейкой с поворотами, устанавливаются препятствия из снега, арок, ставятся мини-трамплины.

Требования к лыжам - при выборе длины лыж для детей при росте меньше 120см длина лыж должна быть равна росту. Если рост больше 120см, то лыжи лучше приобретать на 10 – 15 см длиннее роста.

Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой - это лыжный костюм и шерстяная вязаная шапочка. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала ДОО является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Лыжное снаряжение хранится в прохладном тамбуре. Лыжные ботинки размещаются в специальном закрытом шкафу, расставляются по размеру.

Спортивное оборудование:

Лыжи 20;

палки лыжные -20;

ботинки – 20 пар;

шведская стенка с 3-мя пролетами-1 шт.

Гимнастическая скамейка, высота 30см -1 шт.

Конусы -6

Магнитофон – 1 шт.

Обручи - 8 шт.

Малые мячи - 6шт.

Мячи большого размера – 2 шт.

Кубики - 4 шт.

Эстафетные палочки - 3 шт.

Основные виды деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы «Юные лыжники»:

- участие в соревнованиях;
- видео и фотоматериалы;
- отзывы родителей, педагогов школы.

Методика обучения

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами,

переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок.

При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки за пределы площадки.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Структура занятия по обучению детей ходьбе на лыжах

Часть занятия	Основная часть	Содержание
Вводная	Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий (умение собрать внимание, овладение чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности)	Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону
Основная	Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости	Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребенком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами, с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков и подъёмов на склоны. Игры на лыжах
Заключительная	Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности	Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход за лыжным инвентарём

Формы проведения итогов:

1. Проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей.
2. Проведение праздников, спортивных соревнований.
3. Тесты по ОФП.

Оценочные и методические материалы:

Формой подведения итогов реализации программы является соревнования, фотоотчёт.

Методика проведения обследования уровня физического развития детей подготовительной группы по лыжной подготовке - оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития. Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Диагностическая карта обследования уровня физического развития детей подготовительной группы по лыжной подготовке

ФИО обучающегося	Ступающий шаг		Скользящий шаг		Повороты переступание на месте		Подъем в гору «лесенкой»		Подъем в гору «елочкой»		Спуск с горы в стойке, в в/стойке		Торможение с горки		Попеременно двухшажный ход с палками		Полоса препятствий		итог	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																				
2																				

Способы определения результативности: текущее наблюдение, контрольное задание

Методы и приемы реализации программы:

- *наглядные* - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других.
- *словесные* - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание.
- *практические методы* - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Разработанная программа служит основой для эффективного построения занятий лыжными гонками и характеризуется:

1. Физкультурно-оздоровительной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Содержание данной программы может быть реализовано как в ходе непосредственной образовательной деятельности, так и в совместной и самостоятельной деятельности детей.

Рабочая программа воспитания

В наше время перед любым педагогом, в том числе и перед тренером встает ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу такой невозвратимый и невосполнимый урон, что при недостатках другого свойства (например, экономического или политического) большего вреда обществу нанести невозможно.

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и

самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

Тренерская культура охватывает все сферы личности тренера и направлена на воспитание в детях подростках уважения и доброты. Личностный пример, влияние педагога на характер юных спортсменов - являются главной воспитательной силой. Культура поведения и общения детского тренера имеют важное значение в привитии ребенку навыков культуры поведения в общественных местах, уважения к старшим, правильной разговорной речи. Поведение и общение тренера с воспитанниками и коллегами должно служить эталоном культуры человеческих взаимоотношений.

Для того чтобы процесс воспитания был более полным, тренеру необходимо охватить всю сферу жизнедеятельности ребенка.

От того насколько тренер-преподаватель контактирует с учителями общеобразовательной школы, будет зависеть отношение учащихся к занятиям спортом и посещение ими тренировок. Тем более эта связь тренера и учителя физкультуры теснее, если тренировочные занятия проходят непосредственно на базе средней школы. Учитель физкультуры помогает в наборе детей, в отборе, в воспитании юных спортсменов. Кто как не учитель знает возможности и способности детей, и может посоветовать определенный вид спорта. Благодаря педагогам общеобразовательных школ осуществляется двусторонний контроль за посещением тренировок, за успеваемостью в учебе, за выступлением на соревнованиях.

Взаимное сотрудничество общеобразовательной и спортивной школ способствует формированию у обучающихся интереса к спорту, всесторонне развитой личности. Сформированные в процессе уроков физкультуры и тренировок трудолюбие, настойчивость, уважение друг к другу помогут учащимся стать достойными людьми и целеустремленными личностями.

Тренер-преподаватель плодотворно проводит работу с целью оздоровления детей, приобщения их к регулярным занятиям спортом, привития навыков здорового образа жизни, отбора наиболее способных обучающихся в учебно-тренировочные группы.

Тренеры-преподаватели регулярно проводят спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с обучающимися.

Составлен и реализуется план мероприятий, в котором принимают активное участие обучающиеся спортивной школы.

**Календарный план
воспитательной работы.**

П/П	Мероприятие	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1	Проведение инструктажа по ТБ.	Познакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях: во время тренировки, во время соревнований.	Сентябрь	
2	Осенний кросс.	Совершенствование двигательной деятельности детей в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта детей.	Сентябрь	
3	Арбузник.	Познакомить детей с историей любимой ягоды; показать полезность арбуза для организма человека; развивать фантазию, умение видеть прекрасное в обыкновенных предметах окружающего мира (в частности, в арбузе); развивать коммуникативные навыки.	Октябрь	
4	Сдача нормативов ГТО.	Формирование навыков здорового образа жизни.	Ноябрь	
5	Весёлые старты.	Привлечь детей к активному участию в спортивных соревнованиях. Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости.	Декабрь	
6	Лыжные соревнования.	Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, соперничества.	Январь	
7	Лыжный поход.	Воспитывать стойкость, выносливость, дисциплину. Увеличить объём двигательной активности детей.	Февраль	
8	Закрытие лыжного сезона.	Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, соперничества.	Март	

9	Всемирный день здоровья. Спортивные состязания.	Формирование здорового образа жизни.	Апрель	
10	Пробег Б. Сибы - М.Сибы - Б.Сибы	Совершенствовать двигательные умения и навыки, достижение физической красоты, силы, ловкости, выносливости. Способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.	Май	
11	Туристический поход.	Повышение туристско-спортивногмастерства, привитие навыков экологического поведения и природоохранной деятельности	Май	
12	День Победы: акции «Бессмертный полк», проект «Окна Победы» и др.	Воспитание у детей патриотизма, чувство гордости за подвиг народа в Великой Отечественной войне.	Май	
13	Туристический поход.	Повышение туристско-спортивногмастерства, привитие навыков экологического поведения и природоохранной деятельности	июнь	

Список литературы

1. Арийчук Е.К., Батечко С.А, Бирюков В.С., 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.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 1983.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 1991
4. Говердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: ФиС, 1986.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.
6. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
7. Ломтева Т.А. Большие игры маленьких детей – М.: Дрофа-Плюс, 2005.
8. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. – М.: Просвещение, 1991.
9. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: В3 кн. – М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001 – Кн. 1: Общие основы психологии.
10. Преображенский В. С. Учись ходить на лыжах. – М.: Сов.спорт, 1989.
11. Федеральный закон «О физической культуре и спорта Российской Федерации».
12. Шишкина В.А. – Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992.