

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр
развития ребёнка - детский сад №32 Алтайского края

Согласовано

Советом ДОУ
МБДОУ ЦРР – детский сад
№32
Протокол №3
От «29» августа 2024г.

Принято

На педагогическом совете
МБДОУ ЦРР – детский сад
№32
Протокол №1
От «29» августа 2024г.

Утверждено

Приказом заведующего
МБДОУ ЦРР – детский сад
№32
Л.В. Рудниченко
от «29» августа 2024г.№64

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Юный лыжник»
Возраст обучающихся: 6 - 7 лет.
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Клейман Татьяна Викторовна,
инструктор по физкультуре

г. Яровое, 2024

Оглавление

№	Наименование	Страницы
	Оглавление	2
	Паспорт программы	3
1	Целевой раздел	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи программы	4
1.3.	Принципы и подходы к реализации программы	5
1.4.	Планируемые результаты	7
1.5.	Возраст детей и срок реализации программы	7
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание программы «Юный лыжник»	7
2.2.	Организационно-педагогические условия	11
2.2.1	Учебный план	11
2.2.2	Комплексно-тематическое планирование	12
3.	Организационный раздел	15
3.1.	Материально-техническое обеспечение	15
3.2	Мониторинг	15
4	Список литературы	16

Паспорт программы.

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлый лыжник»
Основания для разработки программы.	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; • Концепцией развития дополнительного образования детей. Утвержденной распоряжением Правительства российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-р.; • Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» • Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15.05.2020 № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования». • Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12. 2006г. №061844); • Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). • Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ». • СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; • СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» • Уставом учреждения Положением о дополнительном образовании воспитанников МБДОУ ЦРР – детский сад №32
Заказчики программы.	Родители (законные представители) воспитанников

Составитель программы	Клейман Татьяна Викторовна, инструктор по физкультуре высшей квалификационной категории
Система организации контроля за исполнением Программы	Заведующий МДОУ ЦРР – детский сад №32 г. Яровое Рудниченко Л.В., старший воспитатель Эрбист Л.Л.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия Сибири создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей:

"Мороз не велик, а стоять не велит".

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры:

"Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергаящие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

Актуальность:

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия Сибири создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей:

"Мороз не велик, а стоять не велит".

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры:

"Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергаящие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой

здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка. Ходьба на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, Т. И. Осокина, в своих исследованиях указывает что, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений. Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков и в других видах движений.

Ходьба на лыжах – один из самых привлекательных, доступных и эффективных видов спорта, но вместе с тем, в настоящее время как в образовательных учреждениях (детских садах, школах) так и в плане активного семейного отдыха ему уделяется недостаточно внимания. Начальная лыжная подготовка включена во все основные общеобразовательные программы дошкольного образования. Однако практически, в связи с организационными и методическими трудностями, систематические занятия начальной лыжной подготовкой часто заменяются подвижными играми и упражнениями или проводятся нерегулярно, что снижает их оздоровительную и развивающую эффективность.

Поэтому вышесказанное определило актуальность разработки и реализации в возрастных группах ДОО проекта по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта «Юный лыжник».

1.2. Цели и задачи программы

Цель:

Обеспечение двигательной активности детей через организацию и проведение кружковой деятельности. Снижение заболеваемости через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДОО.

Задачи:

Развивающие:

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- 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, развивать его формы посредством игр и соревнований;
- активизировать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память и наглядно-действенного мышление

Образовательные (предметные):

углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые дошкольниками;

- расширять двигательный опыт дошкольников посредством движений различной координационной сложностями;

- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

При организации дополнительного образования детей в ДОО опирается на следующие приоритетные принципы.

- научности-подкрепление всех проводимых мероприятий обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованности и преемственности – поддержание связей возрастными категориями, учет разности уровневой развития и состояния здоровья
- вариативности использования предложенного содержания.

Принцип интеграции: интегративный характер всех аспектов развития личности дошкольника: общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных.

В основе формирования Программы лежит системно-деятельностной подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности;
- учет индивидуальных возрастных, психофизиологических особенностей воспитанников, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения воспитательно - образовательных целей и путей их достижений;

1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности.

Сформированы представления о зимних видах спорта, заложены основы воспитания положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность. Воспитанники могут контролировать и управлять своими движениями.

К концу учебного года у детей будет:

1. Развиты физические качества и обеспечен высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями, состоянием здоровья детей;
2. Сформированы морально-волевые качества: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

Ожидаемые результаты.

К концу реализации программы у детей будет:

- повышение индекса здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств.
- сформированы потребности в ежедневной двигательной активности;
- развиты координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

1.5. Возраст детей и срок реализации программы

Адресат программы – воспитанники 6-7 лет

Срок реализации программы – 1 год /36ч.

Режим занятий

Программа предполагает проведение одно занятие в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия: 30 мин — подготовительная группа. Общее количество учебных занятий в год — 36.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы

Этапы работы	Направления работы	Формы и методы
-Лёгкая атлетика -Лыжная подготовка - Спортивные игры	1. Общая физическая подготовка. (ОФП) В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные 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.	- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества); - практический метод (выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение

	<p>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 с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м,</p> <p>Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.</p> <p>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».</p> <p>2. Специальная физическая подготовка. (СФП) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая</p>	<p>упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений); - соревновательный метод (который являлся средством повышения двигательной активности);</p> <p>- словесный метод (название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, оценка, анализ двигательных действий и др.);</p> <p>- наглядный метод: - имитация (подражание);</p> <p>- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений (к которому я большей частью привлекала самих воспитанников);</p> <p>- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);</p> <p>- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов (первые побуждали детей к деятельности, помогали им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствовали более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применялись мной для освоения чувства ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия.</p> <p>Формы организации образовательной деятельности:</p>
--	--	--

	<p>подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах, роликах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p> <p>3. Техническая подготовка. 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.</p> <p>4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6</p>	<p>Специально организованная образовательная деятельность; игровые упражнения, подвижные игры; групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия по овладению техникой передвижения на лыжах.</p>
--	--	--

	<p>соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 100-500 м, в годичном цикле.</p> <p>Основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов: Ступающий шаг - ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.</p> <p>Скользкий шаг - скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой.</p> <p>Попеременный двухшажный ход - цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. После толчка - скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена впереди. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием.</p>	
--	--	--

	<p>Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперед.</p> <p>Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка поднимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25-30°</p> <p>Подъемы по направлению движения различают подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения - попеременным ходами (скользящим и ступающим шагом), “лесенкой”, “полуелочкой”, и “елочкой”. На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Детям дошкольного возраста доступен подъем “полу-ёлочкой”. В этом случае лыжа ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем “елочкой” для дошкольников не рекомендуется.</p> <p>Спуски - можно выполнять прямо и наискось из исходных положений - в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая для увеличения скорости, высокая - на пологих склонах для отдыха мышц ног.</p>	
--	--	--

2.2. Организационно-педагогические условия

2.2.1 Учебный план

Наименование услуги	Форма проведения	Количество о детей	Длительность занятия (минуты)	Количество о занятий в неделю на одну группу	Количество занятий в месяц на одну группу
Проведение кружковых занятий спортивной направленности «Ходьба на лыжах»	Групповая	10	30	1	4

2.2.2 Комплексно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Содержание
Сентябрь	1	Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Подвижная игра «Зайцы и волк» Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.
	2	Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» Цель: развивать ловкость, быстроту.
	3	Бег, ходьба обычная. Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Хитрая лиса» Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.
	4	Бег с высоким подниманием ног. Ходьба обычная. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Горелки» Цель: развивать быстроту, ловкость, реакцию.
Октябрь	5	Беседа «О лыжном спорте, лыжниках». Цель: Вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».
	6	Беседа «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» Цель: Вызывать положительный эмоциональный отклик о занятиях лыжами в прошлом году. Вспомнить как надевают и снимают лыжи. Закрепить у детей навык ходьбы на лыжах в физкультурном зале.
	7	Вспомнить способы переноски лыж. Восстановить навык поворотов на месте способом переступания. Воспитывать

		бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие на каждом занятии.
	8	Восстановить у детей навык скользящего шага, поворотов переступанием, навыков падения, подъема «лесенкой» на ровной площадке.
Ноябрь	9	Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах. Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
	10	Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
	11	Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	12	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Игра «Будь внимателен» Цель: закреплять навык передвижения на равнине.
Декабрь	13	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.
	14	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	15	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	16	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой». Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
Январь	17	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием. Игра «Лошадки», «Большие и маленькие» Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

	18	Знакомство с подъемом на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.
	19	Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полу-ёлочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
Февраль	20	Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полу-ёлочкой» и «лесенкой».
	21	Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов на склон способом «полу-ёлочкой», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».
	22	Закрепить навык широкого скольжения шага в играх. Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полу-ёлочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровне площадке). Игра «Сороконожки» Цель: закреплять навык скольжения в колонне.
	23	Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах.
Март	24	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.
	25 -26	Упражнять в подъеме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	27	Совершенствовать скользящий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.
	28	Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полу-ёлочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровне площадке). Игра «Через препятствие»

		Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
Апрель	29	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе. Игра «Следопыт» Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.
	30 -31	Упражнять детей в спуске и подъёме на пологий склон. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	32	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.
Май	33 -34	Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Подвижная игра «Зайцы и волк» Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.
	35	Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» Цель: развивать ловкость, быстроту.
	36	Бег, ходьба обычная. Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Хитрая лиса» Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: лыжи, конусы, канат, флажки, стойки

3.2. Мониторинг

Достижения детьми планируемыми результатами освоения программы

Мониторинг проводится на основе методических Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года. Результаты мониторинга заболеваемости ведется ежемесячно.

Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола

Фиксируется общее время бега.

Проба «Ром Берга» в пяточно-носочном положении.

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Фиксируется время устойчивости в этой позе.

Протокол физической подготовленности и двигательных навыков воспитанников «Ходьба на лыжах»

Воспитатели _____

Дата: н.г. _____ к.г. _____

№	Ф.и. ребенка	Статическое равновесие		Бег 3*10		Общий балл	
		Н. г.	К. г	Н. г.	К. г	Н. г.	К. г
1							
2							
3							
4							

4.Список литературы

1. Адашкявичене Э. Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателя дет. Сада – М.: Просвещение, 1992г
2. Пензулаева Л.И. "Физическая культура в детском саду" с детьми 5-6 лет. Москва 2016 г.
3. Пензулаева Л.И."Физическая культура в детском саду" с детьми 6-7 лет. Москва 2016 г.
4. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение,1986.
5. Фролов В.Г., Г.П. Юрко. "Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста". Москва, 1983 г.
6. Хухлаева Д.В. "Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста". Москва,1971 г.