

Рассмотрена

на Педагогическом совете

МАОУСШ п. Пола

Протокол №1 от 28.08.2024

Утверждена

Приказ №44 от 28.08.2024

**Программа кружка  
спортивной направленности  
для детей дошкольного возраста 5-7 лет  
«Юный лыжник»  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Средняя школа п.Пола»**

Срок реализации программы –  
01.12.2024 – 28.02.2025

Составила инструктор по ФК:  
О.Ю. Пунько

п. Пола

## **I. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи реализации программы

1.3. Условия и принципы реализации программы

1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы

## **II. Содержательный раздел**

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО

2.2. Календарно – тематическое планирование

## **III. Организационный раздел**

3.1. Учебный план

3.2. Развивающая предметно – пространственная среда

3.3 Достижения детьми планируемых результатов освоения программы спортивной направленности

Список литературы

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

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.

Данная программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документах:

1. Конституция РФ (ст. 43,72).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
3. Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013г. №1014.
4. Письмо Минобразования от 02.06.98 г. № 89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий».
5. Письмо Минобразования РФ от 14.03.00 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Ключевая педагогическая идея программы заключается в развитие физических способностей и сохранения здоровья детей.

Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной программы «Юный лыжник» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей.

Ведь главная ценность лыжного спорта в его массовости, в побуждении человека систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству, приобщению к общечеловеческим ценностям и призвана содействовать социализации воспитанников

Занятие по лыжной подготовке состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Задачами основной части занятия являются обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть 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, с скольжением и пробежкой). Сюда же входят проведение спусков (крутизна склонов – 15-20°, длина раската 5-10м), подъемов на склоны. 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» и др.

Основной задачей заключительной части являются постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

Особенностью образовательного процесса являются методы обучения детей ходьбе на лыжах: традиционные и нетрадиционные.

К традиционным относятся: наглядные, словесные, практические.

Нетрадиционные методы: соревновательный, имитация, использование наглядных пособий.

## **1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** Укрепление и сохранение здоровья посредством лыжной подготовки.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые дошкольниками;
- расширение двигательного опыта дошкольников посредством движений различной координационной сложностями;
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;

**Развивающие:**

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

**Воспитывающие:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления;

### **1.3 Условия и принципы реализации программы**

Условия для реализации программы включают в себя материально-технические условия и условия дифференцированного подхода. Материально-технические - это лыжи на подгруппу детей, атрибуты к подвижным играм. Перспектива и актуальность дальнейшей работы могут заключаться в преемственности в развитии двигательных навыков и умений у старших дошкольников и младших школьников. После освоения данного материала, дети смогут продолжить заниматься лыжной подготовкой в школе, т. е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

Программа рассчитана на обучение и воспитание дошкольников в возрасте от 5 до 7 лет. Срок реализации программы – 3 месяца. Отличительной особенностью программы «Юные лыжники» является включение в процесс обучения детей дошкольного возраста 5-7 лет, а также обучение и совершенствование 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.

Основные методы обучения:

1. Наглядные: показ физических упражнений, слуховые и зрительные ориентиры (флажки, кегли, бубен), помощь;
2. Словесные: описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;

3. Практические: повторение движений, применение элементов соревнования.

Принципы реализации программы:

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;

- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;

- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;

- комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;

- вариативности использования предложенного содержания.

#### **1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы**

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 освоения программы 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.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5 – 7 лет.

Проблема воздействия игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей, аспекты обучения элементам этих игр, построенного с учетом уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных условий нуждается в дальнейшей разработке

Необходимость изменений в организации и содержании обучения дошкольников 5-7 лет играм с элементами спорта подтверждается и изучением практики работы дошкольных учреждений.

Система физического воспитания и спортивной подготовки детей является важным фактором максимальной реализации огромного потенциала ценностей физической культуры для обеспечения здоровья нации, достижения людьми высокого уровня профессионализма, духовного развития личности, освоения здорового стиля жизни.

Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В них совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку проявлять самостоятельность, активность и творчество.

Новизна данной программы состоит во внедрении спортивной деятельности, как средство и способ преобразования физического, духовного потенциала человека путем освоения соревновательной и тренировочной деятельности, через игры и упражнения, которые можно проводить в любое время года в зале, используя имитационные движения, но при этом очень точно отработывая технику.

Данная программа рассчитана для детей 5-7 лет, которые вскоре переступят порог дошкольного образовательного учреждения. После освоения запланированного материала, дети смогут продолжить заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

## 2.2. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Дата	Тема	Цель	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/материал
1.	Декабрь	4.12	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений	Тесты на определение скоростно – силовых показателей: 1. Пресс. 2. Прыжки 3. Гибкость 4. бег 30 м	Маты Линейка  Спортивный зал

2.		11.12	Упражнения на выносливость	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятие в спортивном зале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты	Маты Гантели (0,5 кг)
3		18.12	Краткая историческая справка о лыжных гонках.	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта.	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.	Презентация, фотографии
4		25.12	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться . Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.	Презентация. Лыжи и весь инвентарь.
5	Январь	15.01	«Скандинавская ходьба»	Учить детей ходить с палками. Формировать умение и навыки правильного выполнения движений.	Ходьба «скандинавская» до 500 м без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь

6		22.01	Ходьба на лыжах. Скользящий шаг.	Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предметы. Развивать «чувство лыж», равновесие.	Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок»	Лыжный инвентарь
7		29.01	Ходьба скользящим шагом с палками.	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двушажному ходу с палками.	Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок. Попеременный двушажный ход.	Лыжный инвентарь
8		5.02	.Лыжная прогулка.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция до 2000м. ходьба без учета времени.	Лыжный инвентарь
9	<b>Февраль</b>	По положению	Участие в лыжном марафоне «Лыжня России»	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.	Работа над скоростью на дистанции до 50 м по 8 подходов.	Лыжный инвентарь. Лыжная база

<b>10</b>		12.02	Спринтерские дистанции	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.	Работа над скоростью на дистанции до 50 м по 8 подходов.	Лыжный инвентарь, прямые участки для дистанции
<b>11</b>		19.02	Свободное катание.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.	Лыжные катания. Игры, эстафеты	Лыжный инвентарь, место проведения: территория дошкольных групп
<b>12</b>		26.02	Контрольные нормативы по ОФП	Определить уровень физической подготовленности. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно – силовых показателей: 1. пресс 2. прыжки 3. гибкость	Маты, линейка

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Учебный план

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>В том числе практических</b>
<b>1.</b>	Контрольные нормативы по ОФП	1	1
<b>2.</b>	Упражнения на выносливость	1	1
<b>3.</b>	Краткая историческая справка о лыжных гонках.	1	-
<b>4.</b>	Правила безопасности на	1	-

	занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.		
5.	«Скандинавская» ходьба	1	1
6.	Ходьба на лыжах. Скользящий шаг.	1	1
7.	Ходьба скользящим шагом с палками.	1	1
8.	Лыжная прогулка.	1	1
9.	Участие в лыжном марафоне «Лыжня России»	1	1
10.	Спринтерские дистанции	1	1
11.	Свободное катание	1	1
12.	Контрольные нормативы по ОФП	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>10</b>

#### Расписание кружковой работы на 2024 – 2025 учебный год

День недели	Время	Группа
Среда	16:00 – 16:30	Группа «Теремок» старший дошкольный возраст, комбинированной направленности

#### Списочный состав детей, посещающих кружок

№	ФИ ребенка
1.	Богданов Константин
2.	Кузнецов Матвей
3.	Жарко Алиса
4.	Кириллов Данил
5.	Григорьев Лев

6	Баторова Ева
7	Игнатьева Дарина
8	Мамонтов Иван
9	Купреева София
10	Слабкин Андрей
11	Тбоев Алексей
12	Савочкин Станислав
13	Пашенцева Эвелина
14	Андреева Марта
15	Кириллов Семен
16	Овечкин Иван
17	Яковлев Егор
18	Грачев Арсений
19	Соловьева Мария
20	Шабаров Дмитрий
21	Вихров Никита

### **3.2. Развивающая предметно – пространственная среда**

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала дошкольных групп является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Оборудование отвечает безопасным, здоровьесберегающим эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

Оборудование для занятий:

1. Гимнастические коврики
2. Лыжи
3. Конусы
4. Канат
5. Флажки и др.

### 3.3 Достижения детьми планируемых результатов освоения программы спортивной направленности

Мониторинг проводился на основе методических рекомендаций 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 посещающих кружок «Юный лыжник»**

Педагоги \_\_\_\_\_

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							

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

Высокий уровень - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

Средний уровень - ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

Низкий уровень - наличие значительных ошибок (несформированная техника)

### **Список литературы**

1. Пензулаева Л. И. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
2. Пензулаева занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011.