

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»
(МБУ ДО «СШОР «Спутник»)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СШОР «Спутник»
от 27.12.2024 № 127-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МБУ ДО «СШОР «СПУТНИК»
«ЛЫЖИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Разработчики программы:

Н.Ю. Миронова – инструктор-методист

Г.П. Корчагин – тренер-преподаватель

г. Нижний Тагил
2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
I. Общие положения	2
II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	3
2.1. Сроки и планируемые результаты реализации программы	4
2.2. Годовой тренировочный план	8
III. Система контроля	10
IV. Программный материал	12
V. Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы	24
5.1. Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию	24
5.2. Кадровые условия реализации Программы	25
VI. Информационное обеспечение	26
Лист ознакомления	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста физкультурно-спортивной направленности, соответствует стартовому уровню и предполагает выявление одаренных детей, с последующими рекомендациями их в спортивные школы города. Программа физкультурно - спортивной направленности «Лыжные гонки» Разработана для дошкольников – 6 – 8 лет, рассчитана на 2 учебных года.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Дошкольный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а так же формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности.

Настоящая программа отражает основные содержательные линии воспитания, обучения и развития двигательной деятельности детей 3-6 летнего возраста, и включает в себя:

- Внедрение начальных форм спортивных упражнений для дошкольников.
- Реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников.
- Систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств).

Преимуществом изучения программного материала, отражения в перспективном, текущем и оперативном планировании.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Цель программы:

Укрепление здоровья детей, средствами физических упражнений.

Задачи программы:

1. Совершенствовать навыки сложных циклических видов движений у дошкольников.
2. Повышать тренированность организма, содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.
3. Способствовать оздоровлению детей пребыванием на свежем воздухе.
4. Привитие интереса к лыжному спорту.
5. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника. В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со второй младшей группы, но если есть условия, то можно начинать ходьбу на лыжах с детьми более раннего возраста. Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка.

- способствует энергичному обмену веществ в организме,
- усиливает функциональную деятельность внутренних органов
- развивает мышечную чувствительность
- способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений
- вызывает активные действия крупных мышечных групп
- создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Детям 6—8 лет можно рассказать о происхождении лыж, о лучших лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям. Новизна данной Программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством внешкольной деятельности по интересам.

Программа раскрывает комплекс параметров тренировки для дошкольников -

6-8 лет подготовки является документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу. Для реализации данной Программы качественного проведения тренировочного процесса тренеры должны иметь определённый уровень подготовленности и соответствующие знания.

2.1. Сроки и планируемые результаты реализации программы

Программа предназначена для дошкольников и школьников 6-8 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения, 192 часа.

1 год обучения - 6-7 лет, продолжительность занятия – 60- минут, 2 раза в неделю;

2 год обучения - 7-8 лет, продолжительность – 60 минут, 2 раза в неделю.

Занятия проводятся с сентября по июнь. Запись начинается в августе, принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Максимальная наполняемость группы - 15 человек (мальчики и девочки). В течение учебного года, при наличии свободных мест осуществляется набор в группы.

Возраст формирования групп условный. Группа обучающихся может быть разновозрастной. Учитывая раннее развитие и акселерацию возрастающего поколения, тренер определяет группу для ребёнка

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий на лыжной базе.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Содержание Программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом желаний родителей. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки. Особых специфических навыков для освоения Программы обучающимися не требуется.

Вся работа по Программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

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 дошкольных спартакиадах.

Программа построена с учетом основных принципов физического развития дошкольников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичном цикле, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

В Программе предлагается цикл занятий по обучению ходьбе на лыжах, позволяющий каждому ребенку приобрести первичные навыки в упражнениях данного вида. Занятия разработаны с учетом возрастных особенностей детей и предлагают работу как с детьми подготовительной к школе группы, так и школьников первого и второго класса.

На занятиях используются групповой, фронтальный, поточный и индивидуальный способы организации. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. К занятию предъявляются следующие основные требования:

- воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным,
- оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом

возрастных и

- индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами;
- каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями;
- в зависимости от цели и задач в подготовке используют комплексные и тематические занятия.

Отличительными особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Планируемые результаты реализации программы

По окончании первого года обучения воспитанник должен:

знать:

- элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря;

уметь:

- строится и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300 – 500 метров;

иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пятки» лыж на 90 - 180 градусов;
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу;

По окончании второго года обучения воспитанник должен:

знать:

- влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье;
- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правил поведения на уроках лыжной подготовки;

уметь:

- самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку;
- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах;
- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двушажный ход на месте;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;
- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способам;

иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пятки» лыж на 90 - 180 градусов;
- переступание приставными шагами в правую и в левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками;
- выполнять подъем «лесенкой»;

2.2. Годовой тренировочный план

Примерный годовой тренировочный план детей

6-7 лет и 7-8 лет

Разделы подготовки	Возраст	
	6-7 лет	7 -8 лет
Теоретическая подготовка	4	4
Практическая подготовка	35	30
Специальная физическая подготовка	20	25
Техническая подготовка	35	35
Участие в соревнованиях и контрольные испытания	2	2
Общее количество тренировок в год	96	96
Общее количество по Программе	192	

*Примерный план - график распределения программного материала
для детей 6-7 лет (в часах)*

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>									
		<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>
Теоретическая подготовка	4	1	1							1	1
Практическая подготовка	35	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	32	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Участие в соревнованиях и контрольные испытания	5				1						1
Итого часов	96	9	9	8	11	10	10	10	10	9	10

*Примерный план - график распределения программного материала
для детей 7-8 лет (в часах)*

<i>Содержание подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>количество часов по месяцам</i>									
		<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>
Теоретическая подготовка	4	1	1							1	1
Практическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	25	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3
Техническая подготовка	32	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3
Участие в соревнованиях и	5				1						1
Итого часов	96	10	10	9	10	9	9	9	9	10	11

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Виды контроля:

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь);
2. Текущий контроль проводится в феврале с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала;
3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

Способы проверки ожидаемых результатов:

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- тестирования;
- приема нормативов;

Формы подведения итогов реализации программы.

- Открытые мероприятия
- Соревнования.

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>6-7 лет</i>	<i>7-8 лет</i>
Бег на 10 м с высокого старта, (сек)	2,45	2,40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	110

Система оценок тестирования по итогам прохождения программы для детей 6-7 лет

Бег на 10 м с высокого старта, (сек)				
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
2,45 и более	2,46	2,47	2,48	2,49 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
105 -120	121-130	131-135	136-140	141 и более

**Система оценок тестирования по итогам прохождения программы
для детей 7-8 лет**

Бег на 10 м с высокого старта, (сек)				
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
2,40 и более	2,46	2,47	2,48	2,40 и менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				
1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 балла
110 -120	121-130	131-135	136-140	141 и более

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребёнка овладением навыками лыжных ходов, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

Оценкой эффективности данной программы служат:

- стабильный состав на протяжении всего курса обучения по программе;
- активность занимающихся в секции и их достижения;
- удовлетворенность родителей профессиональной деятельностью тренера.

IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

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.

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или тренер проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Веревочка» (бег, взявшись за руки) — для пятилетних, «След в след» (ходьба друг за другом) — для детей 7—8 лет. Можно провести пробежку по склону (15—20 м вверх и вниз) или игру «Сделай пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернись и, не открывая глаз, вернись на прежнее место», «Кто скорее к своим лыжам» и т.д.

В холодный период года построение на площадке не проводится и вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врассыпную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники

передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса

общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях. На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. В основной части занятия дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за тренером, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100-150 м для отработки длинного скользящего шага и т. п. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся 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?», «Кто ни разу не выпустит руки?». Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. В заключительной части проводится медленный бег. Если во время игры дети много бегают («Ловишки», «Самолеты» и т. п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных упражнений. На этом занятие заканчивается.

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Соревнования юных лыжников.

Практическая подготовка.

2. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Строевые упражнения

Строевые упражнения способствуют воспитанию у детей ориентировки в пространстве, выполнению согласованных действий в коллективе, формированию правильной осанки. При проведении круглогодичных занятий на свежем воздухе очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Для обучения нужно использовать теплый период года, с тем чтобы в холодное время группа четко выполняла указания педагога.

ОРУ

Общеразвивающие упражнения включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку на эти мышцы. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т. е. в течение двух недель. Это позволяет тренеру во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений. Освоение нового комплекса облегчается тем, что одно из двух упражнений, направленных на развитие определенной мышечной группы, меняется, а другое в том же виде входит в новый комплекс. В третьей комплексе в свою очередь оно заменяется другим и т. д. В связи с тем что занятия проводятся на воздухе, в комплексах почти отсутствуют упражнения из положения сидя и лежа. Это компенсируется большим числом упражнений для мышц туловища из положения стоя и значительным использованием бега, при котором мышцы туловища несут большую нагрузку. Упражнения из положения сидя и лежа

выполняются в зале, куда занятия переносятся из-за непогоды. Кроме того, когда во время занятий на воздухе используются гимнастические скамейки, нужно включать упражнения из положения сидя и лежа: в течение 40—60 с, сидя на скамейках, выполнять скрестные движения ногами или «плавать» лежа животом поперек скамейки. Особенностью проведения общеразвивающих упражнений является отсутствие значительных пауз и остановок: по окончании одного упражнения дети принимают исходное положение для следующего и сразу приступают к его выполнению. Тренер только напоминает название упражнения (например: «наклоны», «приседания», «повороты») и вместе с детьми выполняет его 1—2 раза (если комплекс освоен детьми, достаточно только назвать упражнение). Упражнения для ног (прыжки, подскоки) включаются чаще (через одно упражнение), чтобы дети долго не стояли на одном месте.

Дыхательные упражнения.

При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями. Тренер должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание. На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких во время занятий необходимо выполнять дыхательные упражнения. Они способствуют развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий выдох. Особенность этих упражнений заключается в том, что дыхание осуществляется через рот. Это позволяет не только быстро ликвидировать образовавшуюся в результате интенсивной деятельности кислородную недостаточность, но и закалять организм. На занятиях используются следующие 3 упражнения, которые чередуются между собой:

1) Исходное положение (и. п.) — ноги на ширине плеч, руки в стороны и максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. 1 — руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам, одновременно сделать громкий выдох; 2 —

плавно развести руки в стороны и принять и. п. (дети как бы «обнимают» себя или «греются на морозе»).

2) И- п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх — в стороны. 1 — опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины; 2—3 — остаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох; 4 — плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п. (дети как бы сдувают пыль или снег с обуви).

3) И. п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены. 1 — опускаясь на ступню, сделать глубокий наклон вперед, руки опустить между ног с резким глубоким выдохом; 2 — принять с вдохом и. п. (дети как бы рубят дрова).

Легкая атлетика

Упражнения в основных движениях. При планировании обучения основным движениям предусматривается двухнедельный цикл, на протяжении которого движение, изучавшееся на первом занятии, повторяется на втором и закрепляется на третьем. При этом рекомендуются следующие сочетания основных движений: метание — прыжки; упражнения в равновесии — метание; лазанье — упражнения в равновесии; прыжки — лазанье. Но эта схема примерная. Очень мало движений, которые можно освоить за два занятия и закрепить на третьем. Чаще для освоения движения нужно гораздо больше занятий. В таком случае на первых двух ставится задача создания у ребенка общего, целостного представления о движении (например, о прыжке в длину с разбега). В последующих двухнедельных циклах идет уточнение отдельных элементов (разбега, отталкивания, маха ноги и рук, приземления и т. д.). Но в каждом цикле опять-таки происходит обучение элементу движения и его повторение на следующем занятии. И пока изучение не закончено, игра на третьем занятии цикла проводится с включением уже знакомого детям движения того же вида (например, прыжок в длину с места). Кроме того, планирование учебного материала в течение года предусматривает повторение наиболее сложных движений, что позволяет закрепить их более прочно. В то же время выполнение движения в разных погодных условиях способствует выработке у детей умения использовать изучаемые движения в изменяющейся обстановке. Ходьба и бег включаются в каждое занятие. Такое сочетание основных движений позволяет на одном занятии упражнять различные группы мышц. При выполнении упражнений необходимо стремиться к тому, чтобы

дети меньше стояли и повторяли движение большее число раз, улучшая его качество. Этому способствует хороший показ, четкий рассказ, поощрение самостоятельности детей, их эмоциональный настрой. Проведение упражнений в зимний период имеет свои особенности. При обучении метанию на дальность и в цель как можно больше следует использовать снежки, спрессованные кусочки снега. При выполнении прыжков в длину и высоту с разбега дети приземляются на твердый грунт или уплотненный снег спортивной площадки. Поэтому основное внимание уделяется освоению техники прыжков: общей координации движения, мягкому приземлению, движению ног в полете и т. д. А в теплый период года, когда дети приземляются в яму с песком, все внимание сосредоточивается на увеличении дальности и высоты прыжков. Во время занятий на воздухе нужно, чтобы дети больше прыгали через различные препятствия: снежные валы, дорожки, канавки, невысокие скамейки, санки и т. п. Погодные условия могут резко меняться, и иногда становится невозможным выполнение намеченного ранее движения. Например, обледенели перекладины гимнастической стенки, и нельзя провести лазанье, или с утра снег засыпал спортивную площадку, и ее не успели очистить к началу занятия. В этом случае тренер должен заменить лазанье перелезанием, провести занятие на участке группы или на другой очищенной части территории, а для пробежек использовать дорожки вокруг здания и т.п.

Бег. У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей. Используя такие названия бега, а не более распространенные: бег в медленном темпе, в быстром темпе и т. д., мы хотим подчеркнуть не внутренние ощущения детей, возникаемые от различия этих видов бега, а внешние проявления — скорость передвижения детей, выраженную в объективных показателях (м/с), что дает воспитателю возможность более точного ее дозирования. Быстрый бег является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. При быстром беге туловище ребенка немного наклонено вперед, голова приподнята. Бедро маховой ноги поднимается высоко, голень выносится вперед, нога ставится на носок с быстрым перекатом на всю стопу. Толчок осуществляется энергичным выпрямлением ноги и

разгибанием стопы. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробегания дистанции... Как показали специальные исследования (Е. Н. Вавилова), на протяжении дошкольного возраста частота шагов меняется мало, а нарастание скорости происходит благодаря увеличению длины шагов. Поэтому в процессе обучения быстрому бегу большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы, выработке широкого шага. Для этого используется бег с высоким подниманием колен в забрасывании голени, бег по разметкам. Совершенствованию техники быстрого бега помогает постановка перед детьми конкретных задач: пробежать быстрее, убежать от водящего и т.д. Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма. Так, частота пульса во время бега увеличивается до 130 ударов в минуту и может достигать 170—180, но при этом отмечается быстрое его восстановление: уже на 1 мин она снижается до 130—140 ударов в минуту и на 2—3 мин возвращается к исходному уровню. В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4-5 раз после небольшого перерыва. Бег со средней скоростью является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Во время этого бега туловище у детей слегка наклонено вперед, голову они держат прямо, бедро маховой ноги активно выносят вперед, ногу опускают на пятку с дальнейшим перекатом на носок, слегка согнутые в локтях руки не

напряжены, кисти расслаблены. Скорость такого бега составляет 50—60% от максимальной скорости бега у детей каждого возраста. В средней группе она колеблется от 2 до 2,2 м/с, в старшей группе — от 2,2 до 2,4 м/с, а в подготовительной — от 2,4 до 2,7 м/с. Как показали наши исследования, дошкольники способны пробегать со средней скоростью без остановки

значительные расстояния. Длительный бег со средней скоростью требует значительного увеличения доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Частота пульса за первые 30 с повышается до 160 ударов в 1 мин и во время бега колеблется от 160 до 170 ударов в 1 мин. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц,

восстановление их работоспособности. Бег со средней скоростью, как показали специальные исследования, соответствует функциональным возможностям организма детей дошкольного возраста, а нагрузка при этом — умеренной интенсивности. Поэтому целесообразно включать в занятия данный вид бега в целях повышения функциональных возможностей организма детей, и главным образом в целях развитие общей выносливости. На каждом занятии дети пробегают со средней скоростью по 2 отрезка, длина которых составляет примерно $\frac{1}{5}$ расстояния, пробегаемого детьми данного возраста, и увеличивается на протяжении года до $\frac{1}{3}$ этого расстояния. Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости у детей. Во время медленного бега дети держат туловище прямо, плечи у них развернуты, взгляд направлен вперед, голова поднята. Нога мягко ставится на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок. Проталкивание вперед небольшое, поэтому шаг короткий — всего 2—3 ступни. Руки расслаблены. Скорость медленного бега у детей средней группы равняется 1—1,4 м/с, у детей старшей группы — 1,3—1,5 м/с, в подготовительной группе — 1,4-1,6 м/с. Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная. Частота пульса во время бега увеличивается до 135—145 ударов в 1 мин.

Деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега. Это позволяет детям пробегать в 2—2,5 раза большие расстояния, чем со средней скоростью, поэтому на каждом занятии дети пробегают по 3 отрезка, длина которых на протяжении года возрастает. Мало интенсивная, но продолжительная работа, выполняемая детьми при таком беге, наилучшим образом повышает деятельность сердца, улучшает кровообращение и дыхание, т. е. совершенствует деятельность тех систем, от функционирования которых в основном зависит уровень развития выносливости. При постоянном повторении пробежек улучшается согласованность в деятельности этих систем, ускоряется достижение оптимального уровня функционирования, что также повышает возможности организма детей. Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу. При этом наступает момент, когда бежать легче, чем идти. Это и будет медленный бег. Необходимо вырабатывать у детей чувство скорости в беге. Для этого на первых занятиях тренер бежит вместе с детьми по площадке с нужной скоростью (можно поставить направляющим более подготовленного ребенка).

Зная длину круга на площадке и сверяясь с секундомером, легко откорректировать командами необходимую скорость бега детей. Когда нужная скорость достигнута, тренер называет вид бега, объясняет, что так можно бежать долго и не устать или добежать до самой дальней веранды, обежать всю территорию детского сада и т. п. После 5—6 повторений дети достаточно точно демонстрируют нужную скорость бега по командам тренера.

Некоторые дети, особенно на первых занятиях, рвутся вперед, стремятся обогнать бегущих впереди, в результате быстро устают и прекращают бег. Поэтому во время продолжительных пробежек должно действовать строгое правило: «Не обгонять, не толкаться, не отставать». В старших группах нужно требовать соблюдения дистанции при беге. Продолжительный медленный бег и бег со средней скоростью проводятся на спортивной площадке, по прилегающим дорожкам, вокруг здания, по различным маршрутам на территории детского сада. Все пробежки начинаются и заканчиваются на площадке. Тренер бежит вместе с детьми или контролирует их действия с площадки. Пробегаемые детьми дистанции должны соответствовать конспекту. Все дистанции для бега (круг на площадке, дорожки) должны быть размечены. Дети должны четко знать, сколько кругов нужно пробежать по площадке, у какой отметки на дорожке повернуть назад. Зимой, когда разметка видна плохо, нужно указывать детям различные ориентиры: дерево, угол беседки, песочница и т. д. Каждый месяц длина дистанций для медленного бега и бега со средней скоростью увеличивается. В соответствии с этим тренер выбирает новые ориентиры, которые могут обозначаться эмблемой группы, флажком и т. д. Во время занятий нужно использовать различные маршруты — это повышает интерес детей к бегу.

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры и эстафеты подобраны так, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры. Это помогает закреплению основных движений. Игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость. Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Физическая нагрузка в игре регулируется расстоянием для пробежек, сложностью выполняемых заданий, числом повторений игры и продолжительностью остановок в игре. Для

достижения достаточной нагрузки игры повторяются 3—5 раз с короткими перерывами — 15—20 с. При проведении игр-эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в закрепляемом движении. Во время игр не всегда удается добиться точного выполнения движений: дети стараются достичь поставленной цели (перепрыгнуть, убежать, достать рукой и т. п.) и в меньшей мере контролируют правильность движения. Поэтому при повторении этого движения на следующих занятиях нужно добиваться устранения допущенных ошибок.

Если в движении, являющемся основным в игре, ошибку допускает большая часть детей, следует еще раз уточнить его и после этого продолжить игру. В играх-эстафетах правильное выполнение движений поощряется тем, что вначале победа присуждается команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

3. Специальная физическая подготовка.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса:

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. упражнения для развития силы мышц рук
3. упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. упражнения для развития мышц спины
5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. упражнения для развития выносливости
7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах
8. упражнения для развития координации
9. упражнения для развития специальной прыгучести

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.

4. 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 попеременным двухшажным 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. Игры на лыжах для детей дошкольного возраста Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями. Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добежать до флажка, спуститься, не задевая лежащих веток, и т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи. Для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный навык ходьбы на лыжах, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений.

5. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Участие в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий школы.

6. Контрольные испытания

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); Данные нормативы могут быть использованы в качестве контрольных по итогам занятий в спортивно-оздоровительной группе в конце периода обучения.

Результативность качества образования отслеживается по данным критериям в течение учебного года путём мониторинга по данным направлениям.

4. Дифференцированный подход к обучению:

1. Рациональная дозировка физической нагрузки с учетом возможностей каждого ребенка.
2. Подбор учебной площадки.

3. Комплектование групп по уровню физической подготовки.

4. Составление планов –конспектов

Ноябрь-декабрь:

1. Освоение навыка ходьбы на лыжах.
2. Обучение ступающему шагу.
3. Обучение поворотам на месте способом переступания.
4. Закрепление навыка ходьбы на лыжах ступающим шагом.
5. Обучение скольльзящим шагом.
6. Обучение спуску со склона в низкой стойке.
7. Совершенствование усвоенных навыков.

Январь - февраль:

1. Закрепление навыка ходьбы на лыжах скольльзящим шагом. Обучение подъёму «ёлочкой».
2. Учить подъёму на склон способом «лесенка». Обучение широкому скольльзящему шагу.
3. Продолжение обучения спуску на склоне в низкой стойке с различным положением рук.
4. Упражнение детей в спуске и подъеме. Знакомство с торможением при спуске со склона способом «плуг».
5. Знакомство со спуском в средней стойке.
6. Обучение подъёму на склон «полуёлочкой». Знакомство детей со спуском со склона в высокой стойке.
7. Совершенствование подъёма на склон «лесенкой», «полуёлочкой», спусков со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий.

Март:

1. Закрепление подъема на склон способом «ёлочка».
2. Совершенствование спусков, подъемов, торможения в играх и эстафетах.
3. Совершенствование скольльзящего шага в эстафетах.
4. Закрепление в играх и упражнениях спусков со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для успешной организации Программы необходимо наличие материально-технической базы:

- наличие тренировочного спортивного зала для занятий общефизической и специальной подготовки
- наличие раздевалок – специальное помещение, оборудованное скамьями и стеллажами для хранения одежды во время тренировочного процесса, скамейками;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

5.1 Минимальные требования к спортивному инвентарю и оборудованию

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
1.	Лыжи с креплениями и палками	пары	15
2.	Конусы для разметки трасс	штук	10
3.	Палки гимнастические	штук	15
4.	Мат гимнастический	штук	15
5.	Секундомер электронный	штук	1
6.	Свисток	штук	1
7.	Скамейка гимнастическая	штук	2
8.	Скакалки	штук	15

5.2. Кадровые условия реализации Программы

МБУ ДО СШОР «Спутник» укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, педагогических работников - квалификационной категории, а также занимаемым ими должностям, установленным при их аттестации.

Основой для разработки должностных инструкций служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054

Непрерывность профессионального развития педагогических работников, реализующих Программу обеспечивается в соответствии с Перспективным планом повышения квалификации посещая семинары, мастер-классы и др. мероприятия.

VI. Информационное обеспечение

Литературные ресурсы

1. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. Методические рекомендации для проведения подвижных игр на воздухе .Москва: Творческий центр , 2003 г.128с.
2. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Пособие для воспитателей детского сада. Москва: Айрис Пресс , 2004 г. 76с.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Москва: Скрипторий, 2004. 71 с.
4. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Москва:
5. Педагогическое общество России, 2005. - 96 с.
6. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академия,2004.. 224 с.
7. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. Москва: Творческий центр, 2004. 384с.
8. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Методическое пособие. Москва : ЗНАС -КНИГА 2006. 144 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Библиотека Федерация спортивной медицины Ассоциация по содействию развитию физической культуры и спорта https://fedsportmed.ru/biblioteka/#book_1003.
3. Система онлайн–обучения и тестирования тренеров НОТ <https://test-trener.ru/cabinet/educational-program>.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Минпросвещения России.

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (далее – Концепция детско-юношеского спорта до 2030 года).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 17 2014 г. № 1726-р».
4. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Закона № 127).
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Устав МБУ ДО «СШОР «Спутник».