


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 175
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
Протокол № 1
От 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 175
«Детский сад общеразвивающего вида»
Урсова О.В.
Приказ № 366 от «30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по лыжной подготовке детей дошкольного возраста
на 2023-2024 учебный год

Автор-составитель:
Архишина Н.Д.

г.Кемерово, 2023

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения программы.....	3
Особенности реализации программы.....	5
Особенности организации образовательного процесса.....	7
Учебно-тематический план.....	13
Содержание программы.....	15
Список литературы.....	17

Пояснительная записка

Физическое воспитание ребёнка в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках и др. Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта.

Лыжные прогулки, учитывая их мощное оздоровительное воздействие, еще один рекомендуемый вид спорта не только для лиц, имеющих проблемы с позвоночником. Они усиливают циркуляцию крови, хорошо стимулируют деятельность сердца, легких и мышц. Благоприятное воздействие оказывается и на кости скелета. Ходьба на лыжах – упражняет в балансировании тела и быстром беге, умение ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, так же способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством для закаливания. С целью улучшения координации движений дети упражняются в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног.

Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети должны знать:

- правила безопасности при лыжных прогулках;

- название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона;

- проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 2000 м;

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам;

- способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;

- проявляет ответственность за начатое дело;

- имеет начальные представления о здоровом образе жизни;

- воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Особенности реализации программы

Данная программа является дополнением к рабочей программе по физической культуре.

Содержание программы направлено на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997- 96 стр.

2. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: ДетствоПресс. - 2002. - 224 стр.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет, срок реализации – 1 год (1 раз в неделю) и предусматривает 26 периодов образовательной деятельности. Продолжительность образовательной деятельности для детей 5-7 лет – до 30 мин (согласно Приложению № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14 допускается для детей до 8 лет длительность занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта до 45 мин).

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Задачи программы:

Образовательные задачи:

-формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;

-совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

Оздоровительные задачи:

-повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);

-закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

Валеологические задачи:

-овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;

-формирование навыков здорового образа жизни.

Содержание образовательной деятельности:

От 5 до 6 лет.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

От 6 до 7 лет.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Особенности организации образовательного процесса

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

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха - 18-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха - 3-5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать.

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет

детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми – 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время. С детьми 5-7 лет занятия проводятся со всей группой один раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий 30 минут.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». «Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага - он становится больше. В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело – относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

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

В данной методической разработке предлагается цикл занятий по обучению ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста, позволяющий каждому ребенку приобрести первичные навыки в упражнениях данного вида. Занятия разработаны с учетом возрастных особенностей детей и предлагают работу с детьми старшей и подготовительной к школе групп. Предложенный цикл состоит из 26 занятий. По мере освоения детьми данного материала или в связи с погодными условиями возможно повторение проведенных занятий с частичным усложнением или добавлением дополнительных заданий и игр.

Выбор места для занятий.

Для начального обучения передвижению на лыжах выбирается место, где можно проложить небольшую лыжню и где имеются небольшие горки с

отлогими скатами. В дальнейшем следует проводить занятия на удлиненной лыжне (от 80 и более метров) и более крутых горках.

Одежда и обувь ребенка.

Одежда детей должна быть плотной, хорошо защищающей от ветра и не стесняющей движений. Во избежание перегревания не следует одевать детей слишком тепло. Для передвижения на лыжах можно рекомендовать комбинезон из водоотталкивающей ткани на утепленной подкладке или лыжный костюм. Под комбинезон или лыжный костюм одевается теплое белье или шерстяной костюм. Из головных уборов наиболее удобны вязаные шапки, шапки-ушанки (в ветреную погоду). На руки следует одевать шерстяные варежки, а поверх их кожаные или брезентовые рукавицы. Для катания на лыжах используются ботинки на утепленной подкладке, с широкой носовой частью. В более холодную погоду следует надевать две пары шерстяных носков.

Подбор лыж и палок.

Необходимо, чтобы лыжи и палки соответствовали росту ребенка. Если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки достигать подмышек. Пети на палках делаются такого объема, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах.

Методика обучения.

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи

параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед.

Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок. При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры. Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей.

Занятия состоят 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 является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. 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 опустит руки?». Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение

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

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Обучение детей ходьбе на лыжах	Физические упражнения. Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры – эстафеты. Свободное катание, лыжные прогулки	Групповая

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности	В том числе практических
1	Краткая историческая справка о лыжных гонках.	1	-
2	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.	1	-
3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	1	1
4	Упражнения на выносливость.	1	1
5	Занятия на лыжне.	1	1
6	Ходьба на лыжах.	1	1
7	Ходьба на лыжах.	1	1
8	Скользящий шаг.	1	1
9	Скользящий шаг.	1	1
10	«Скандинавская» ходьба.	1	1
11	Ходьба скользящим шагом с палками.	1	1
12	Совершенствуем попеременный двухшажный ход.	1	1
13	Работа в зале над ОФП.	1	1
14	Ходьба скользящим шагом с палками.	1	1
15	Лыжная прогулка.	1	1
16	Закрепление материала. Спуски и подъем на	1	1

	пологом склоне.		
17	Спринтерские дистанции.	1	1
18	Развиваем выносливость.	1	1
19	Развиваем выносливость.	1	1
20	Закрепление материала.	1	1
21	Работа на скоростную выносливость.	1	1
22	Работа на скоростную выносливость.	1	1
23	Свободное катание.	1	1
24	Контрольные нормативы.	1	1
25-26	Лыжные прогулки.	1	1
Итого:		26	24

Содержание программы

№	Тема	Содержание учебного материала
1	Историческая справка о лыжах.	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.
2	Знакомство с инвентарем и правилами безопасности.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.
3	Занятия по ОФП.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.
4	Упражнения на выносливость.	Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты.
5	Практические навыки по одеванию лыж.	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок.
6	Повороты на лыжах на месте.	Повороты на лыжах на листе: «Веер», «Солнышко».
7	Ходьба на лыжах.	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно.
8	Скользящий шаг.	«Скользящий шаг без палок».
9	Скользящий шаг.	Ходьба по прямой скользящим шагом.
10	«Скандинавская» ходьба.	Ходьба «скандинавская» до 500м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
11	Ходьба скользящим шагом с палками.	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход.
12	Совершенствуем попеременный двухшажный ход	Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом.
13	Работа в зале над ОФП.	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.
14	Ходьба скользящим шагом с палками.	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход.
15	Лыжная прогулка.	Ходьба без учета времени.

16	Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне.	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).
17	Спринтерские дистанции.	Работа над скоростью дистанции до 50 м.
18	Развиваем выносливость.	Дистанция 2000м. без учета времени по пересеченной местности.
19	Развиваем выносливость.	Дистанция 2000м. без учета времени по пересеченной местности.
20	Закрепление материала.	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).
21	Работа на скоростную выносливость.	Работа над скоростью дистанции до 150 м.
22	Работа на скоростную выносливость.	Работа над скоростью дистанции до 150 м.
23	Свободное катание.	Катание без учета времени и дистанции.
24	Контрольные нормативы.	Подведение итогов обучения и освоения программы.
25-26	Лыжные прогулки.	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.

Список литературы

1. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. – Уфа, 2007.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1983г., 128 с.
3. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.
4. Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.
5. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: Детство-Пресс. 2002.г, 224 стр.
6. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд.2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983г., 224 с.