Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского муниципального округа «Детский сад №29 «Сказка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «06» сентября 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №29
_____ О.В. Дудина
«06» сентября 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности

«Спортивный клуб по обучению дошкольников передвижению на роликовых коньках и лыжах»

(Срок реализации: 2 года, возраст: 5-7 лет)

Автор программы:
Терентьев Сергей Борисович, инструктор по ФК,

г. Ковдор, Мурманская область.

г. Ковдор, 2023г.

Содержание:

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:	2
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Основные принципы построения программы	4
1.4. Особенности и преимущества программы	5
1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста 5-7лет	5
1.6. Прогнозируемые результаты	6
2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1.Описание образовательной деятельности 1 период обучения	7
2.2.Описание образовательной деятельности 2 период обучения	10
2.3. Методы, приёмы, технологии	11
2.4. Поддержка детской инициативы	11
2.5 Взаимодействие с родителями	12
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	13
3.1 Материально-техническое обеспечение	13
3.2 Методическое обеспечение	13
3.3.Учебно-тематический план	13-17

1. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка.

... Здоровью моему полезен русский холод ...
А.С. Пушкин

Мир ребенка - это, прежде всего движения, непрекращающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а «строит» его. Наиболее качественным «строительным материалом» является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь, и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования роликовых коньков в теплый период, лыж в холодный период года и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов.

При передвижении на роликовых коньках и лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Дополнительное образование детей дошкольного возраста является новым и актуальным направлением развития дошкольного учреждения, и основывается на следующих нормативных документах.

Нормативно-правовой аспект

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания,

- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242).

1.2. Цель и задачи

Цель программы: укрепление здоровья, физическое развитие и подготовленность, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- приобщение к занятиям конькобежным и лыжным видами спорта;
- овладение основами техники передвижения на роликовых коньках;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- формирование норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

1.3. Основные принципы построения программы.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предлагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья дошкольников;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности для дальнейших занятий.

В программе отражены основные *принципы* подготовки дошкольников.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебного процесса: физической, технической, теоретической

подготовки; воспитательной работы; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала в годичном цикле, соответствия его требованиям к подготовленности дошкольников.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей дошкольника, вариативность программного материала для практических занятий.

1.4. Особенности и преимущества программы

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Спортивный клуб по обучению дошкольников передвижению на роликовых коньках и лыжах» является выполнение программных требований по уровню подготовленности в освоение основных способов передвижения на коньках и лыжах. Программа рассчитана на дошкольников от 5 до 7 лет. Срок реализации 2 года. Первый период (первый год обучения): дошкольники 5-6 лет осваивают передвижение на лыжах и основные элементы лыжных ходов. Второй период обучения (второй год обучения): дошкольники 6-7 лет, осваивают передвижение на роликовых коньках и элементы конькобежной техники.

1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

В **5-6** лет у детей более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные навыки движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. В этот же период активно формируется осанка детей, умение держать корпус тела прямо. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

На **седьмом** году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. Используются приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и сложности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

1.6. Прогнозируемые результаты

Реализация программы предполагает мониторинг индивидуального развития детей: проводится в ходе наблюдений за физической активностью детей в образовательной деятельности. В образовательной деятельности педагог создает диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Дети демонстрируют следующие знания, умения и навыки:

1 период обучения 1 модуль:
- знают и соблюдают технику безопасности при ходьбе на лыжах;
- владеют различными способами передвижения на лыжах: ступающим шагом; скользящим шагом;
- владеют навыками передвижения по лыжне скользящим шагом, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
- владеют навыками ритмичной ходьбы на лыжах, а также чувством уверенности в равновесии;
- умеют выполнять повороты на месте и в движении переступанием; тормозить лыжами «упором»;

- владеют такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега»;
- владеют навыком поворотов переступанием на месте и в движении; могут уступать лыжню приставным шагом, идущему следом дошкольнику;
- умеют держать дистанцию при ходьбе на лыжах поточно;
- умеют самостоятельно надевать и снимать лыжи и лыжные ботинки. Знают номер своих ботинок, могут различать правую и левую лыжу.
- соблюдают элементарные навыки здоровьесбережения: необходимость правильно дышать во время движения на лыжах, недопустимости переохлаждения, а также чрезмерного потоотделения во время занятий (прививать навык подбора одежды), а также употребления после занятий холодной воды.

2 период обучения 2 модуль

- знают и соблюдают правила безопасности при катании на роликовых и ледовых коньках;
- владеют техникой шнуровки роликовых ботинок;
- владеют базовыми элементами катания на роликовых и ледовых коньках;
- умеют сохранять равновесие при скольжении на двух и одной ноге;
- владеют техникой выполнения разнообразных фигур, а также техниками группировки при падении;
- воспитывать отсутствие «чувства страха» и неуверенности при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности.

В процессе реализации Программы у детей совершенствуются навыки основных видов движений, повышается уровень физической и умственной работоспособности, воспитываются моральные и волевые качества.

2. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1.Описание образовательной деятельности 1 период обучения.

Теоретические сведения:

1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.
2. Личная гигиена.
3. Лыжный инвентарь.
4. Понятие о лыжных гонках.

Практическая подготовка:

1. Лыжная подготовка:

- перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;
- поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;
- поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;
- прыжки на месте с ноги на ногу;
- прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;
- небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;
- поочередные махи носками лыж вправо и влево;
- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;
- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;
- приставные шаги в сторону.

Все упражнения выполняют как с опорой, так и без опоры на палки, постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилие недопустимы. Надо шире использовать игровые формы выполнения упражнений, например,

- нарисуй лыжами на снегу веер для себя - поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;
- нарисуй веер для друга - поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°;
- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую - поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- нарисуй на снегу "лыжную гармошку" - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;
- покажи стоящего аиста - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально.

Ступающий шаг - основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:
- по накатанной лыжне;
- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;
- зигзагом, обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры.
- перекрестной (разноименной) координацией движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- полным переносом при каждом шаге веса тела с одной ноги на другую;
- большим по сравнению с обычной ходьбой наклоном туловища;
- специфическими маховыми и толчковыми движениями рук: когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.
- из стойки лыжника, при которой ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены, кисти у коленного сустава; из этого исходного положения делают энергичный шаг вперед с последующим небольшим скольжением на одной ноге, затем шагают и скользят на другой ноге, дальше повторяют такие же скользящие шаги;
- разбежаться на выпрямленных ногах ступающим шагом и затем, набрав скорость и слегка приседая, перейти на скользящие шаги по лыжне.
- после небольшого разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки, вторую слегка приподнять над лыжней;
- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной лыже за счет отталкивания другой;
- скользящие шаги с широкими ритмичными махами руками и характерной для лыжника амплитудой;
- скользящие шаги, заложив руки за спину;
- длительное скольжение то на одной, то на другой лыже по лыжне, проложенной под уклон;
- скользящие шаги с палками в руках, удерживаемыми за середину - следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью;
- скользящие шаги с поочередным отталкиванием палками - попеременный двухшажный классический ход в полной координации.

2. Туристические прогулки:

Во время межсезонья практические занятия по лыжной подготовке заменяются туристическими прогулками в лесопарковой полосе.

Соревнования:

Преодоление на лыжах дистанции 600м без учёта времени.

3. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1.Описание образовательной деятельности 2 период обучения.

Теоретические сведения:

1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.
2. Личная гигиена.
3. Конькобежный инвентарь.
4. Понятие о конькобежном спорте.

Практическая подготовка:

1. КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА:

- качение на двух ногах, туловище держать прямо,
- разбег, качение на двух ногах, туловище держать прямо,
- разбег, качение на двух ногах, немного присев,
- качение в глубоком приседе; на одной ноге; руки на поясе, за голову, за спину.
- подготовительные упражнения без коньков и на коньках в помещении на резиновых дорожках и ковриках.
- ходьба на коньках с поддержкой и без поддержки,
- стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на поясе; отведение то одной, то другой ноги в сторону и назад до полного ее выпрямления; выпады вперед в сторону; наклоны туловища; наклоны конька вправо и влево, внутрь и наружу; перенесение массы тела с одной ноги на другую, подскоки на двух ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием),
- имитация скольжения,

Подготовительные упражнения без роликовых коньков и на роликовых коньках на ровной поверхности.

- ходьба на коньках с поддержкой и без поддержки,
- стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на поясе; отведение то одной, то другой ноги в сторону и назад до полного ее выпрямления; выпады вперед в сторону; наклоны туловища; наклоны конька вправо и влево, внутрь и наружу; перенесение массы тела с одной ноги на другую, подскоки на двух

ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием),
- имитация скольжения,
Подготовительные упражнения без роликовых коньков и на роликовых коньках на асфальтированной поверхности.
- ходьба на коньках с поддержкой и без поддержки,
- стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на поясе; отведение то одной, то другой ноги в сторону и назад до полного ее выпрямления; выпады вперед в сторону; наклоны туловища; наклоны конька вправо и влево, внутрь и наружу; перенесение массы тела с одной ноги на другую, подскоки на двух ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием),
- «посадка конькобежца»,
- разбег с последующим качением на одной ноге,
- скольжение с поочередным отталкиванием правой и левой ногой.

2. **«Скандинавская ходьба»:**

Во время межсезонья практические занятия по конькобежной подготовке заменяются практическими занятиями «Скандинавской ходьбой» в лесопарковой полосе.

Соревнования:

Преодоление на коньках дистанции 100м без учёта времени.

2.3. Методы, приёмы, технологии

В работе используются следующие методы:

- Наглядные: показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя.
- Словесные: описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда; - Практические: повторение движений, применение элементов соревнования и т. д.

2.4. Поддержка детской инициативы:

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- выбор оптимального уровня нагрузки (в соответствии со способностями и возможностями ребенка так, чтобы он справился с заданием);

- поощрение в процессе деятельности: похвала, подбадривание правильности осуществляемого ребенком действия, а не его самого;
- обеспечение благоприятной атмосферы, доброжелательность со стороны педагога, отказ педагога от высказывания оценок и критики в адрес ребенка; положительная оценка (как итогового, так и промежуточного результата);
- проявление внимания к интересам и потребностям каждого ребенка; косвенная (недирективная) помощь (подсказать желаемое действие, направить и т. д.);
- личностный пример педагога (использование грамотной правильной речи, отношение к собеседнику, настроение и т. д.);
- отсутствие запрета (на выбор партнера для действия, игры, роли и т. д.);
- предложение альтернативы (другого способа, варианта действия);
- обеспечение (выбора различных форм деятельности: индивидуальной, парной, групповой; сменности спортивных атрибутов).
- отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
- предоставление детям возможности активно задавать вопросы.
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность.

2.5. Взаимодействие с родителями

Задачи:

1. Создание атмосферы общности интересов;
2. Объединение усилий для развития детей;
3. Активизация и обогащение педагогического опыта родителей;
4. Просветительская пропаганда;
5. Создание условий для реализации программы.

Формы работы:
- Анкетирование;
- Индивидуальные беседы;
- Консультации;
- Рекомендации для родителей детей ООП;
- Изготовление буклетов, памяток;
- Презентация работы кружка;
- Выступление на родительских собраниях;
- Тематические выставки;
- Показ мастер – классов, открытых занятий;
- Участие в совместных мероприятиях.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Инвентарь:

Роликовые коньки, асфальтированная площадка или дорожка, физкультурный зал, маты, спортивные методические пособия для проведения праздников, развлечений, соревнований, лыжи с креплениями, лыжные ботинки и палки.

3.2 Методическое обеспечение

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада- Изд. 2, исправленное. М.:Просвещение, 1977г., 96с.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
7. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
8. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб. 1992.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
11. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
12. Л. Н Пустынникова «Коньки в детском саду», М.: Просвещение 1999
13. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

3.3. Учебно-тематический план

Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей являются занятия продолжительностью 1 академический час (30 минут).

Форма обучения по программе – очная, без использования дистанционных технологий, на русском языке.

Возрастная категория обучающихся – 5-7 лет, состав группы постоянный, формируется по возрастным характеристикам.

Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения) – 2 года, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения необходимых для освоения программы – 32 часа (1 год обучения), 32 часа (2 год обучения), всего 64 часа.

Минимальное и максимальное число детей, обучающихся в одной группе – от 10 до 20 человек,

Объем учебной нагрузки – дети 5-6 лет 1 занятие (25 минут) 1 раза в неделю, 4 раза в месяц, 32 занятия в год, дети 6-7 лет 1 занятие (30 минут) 1 раза в неделю, 4 раза в месяц, 32 занятия в год.

Занятие состоит их трех частей: вводной, основной и заключительной. Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма.

Задачами основной части занятия является обучение элементам техники передвижения на роликовых коньках, лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Содержанием заключительной части, может быть, ходьба с постепенным замедлением темпа. Инструктор по физической культуре напоминает детям правила пользования инвентарем, уточняет гигиенические требования, проводится подвижная игра.

1 период обучения. 1 раз в неделю для детей 5-6 лет, занятия чередуются в зале и на улице.

№ п/п	ТЕМА	5-6 лет
		Нагрузка
I	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ 1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Личная гигиена. 3. Лыжный инвентарь. 4. Понятие о лыжных гонках.	2 ч.

II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30 ч.
1	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА На подготовленной лыжной трассе Физкультурный зал (январь-март) - перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры; - стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться; - поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене; - поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи; - поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне; - прыжки на месте с ноги на ногу; - прыжки-подскоки на месте на двух лыжах; - небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед; - стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра); - небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой; - поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног; - поочередные махи носками лыж вправо и влево; - поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону; - поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега; - поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте; - приставные шаги в сторону. Все упражнения выполняют как с опорой, так и без опоры на палки, постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилие недопустимы. Надо шире использовать игровые формы выполнения упражнений, например, - нарисуй лыжами на снегу веер для себя: поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°; - нарисуй веер для друга - поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°; - нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую - поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка); - нарисуй на снегу "лыжную гармошку" - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж; - покажи стоящего аиста - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально. Ступающий шаг - основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях: - по накатанной лыжне; - по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;	16 ч.

	- зигзагом, обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры. - перекрестной (разноименной) координацией движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе; - полным переносом при каждом шаге веса тела с одной ноги на другую; - большим по сравнению с обычной ходьбой наклоном туловища; - специфическими маховыми и толчковыми движениями руками: когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром. - из стойки лыжника, при которой ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены, кисти у коленного сустава; из этого исходного положения делают энергичный шаг вперед с последующим небольшим скольжением на одной ноге, затем шагают и скользят на другой ноге, дальше повторяют такие же скользящие шаги; - разбежаться на выпрямленных ногах ступающим шагом и затем, набрав скорость и слегка приседая, перейти на скользящие шаги по лыжне. - после небольшого разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки, вторую слегка приподнять над лыжней; - лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной лыже за счет отталкивания другой; - скользящие шаги с широким ритмичным размахиванием руками и характерной для лыжника амплитудой; - скользящие шага, заложив руки за спину; - длительное скольжение то на одной, то на другой лыже по лыжне, проложенной под уклон; - скользящие шаги с палками в руках, удерживаемыми за середину - следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью; - скользящие шаги с поочередным отталкиванием палками - попеременный двухшажный классический ход в полной координации.	
2	ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПРОГУЛКИ Лесопарковая полоса (сентябрь-декабрь, апрель) Групповое передвижение по пересеченной местности с элементами имитации лыжных ходов.	14 ч.
III	СОРЕВНОВАНИЯ Преодоление на лыжах дистанции 600м без учёта времени.	1 ч.
	ИТОГО:	33 ч.

2 период обучения. 1 раз в неделю для детей 6-7/8 лет, занятия чередуются в зале и на улице.

	ТЕМА	ВОЗРАСТ

№ п./п		6-7 лет
I	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ 1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Личная гигиена. 3. Конькобежный инвентарь. 4. Понятие о конькобежном спорте.	2 ч.
II 1	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА: На асфальтовой дорожке /Физкультурный зал (сентябрь, октябрь, май) - качение на двух ногах, туловище держать прямо, - разбег, качение на двух ногах, туловище держать прямо, - разбег, качение на двух ногах, немного присев, - качение в глубоком приседе; на одной ноге; руки на поясе, за голову, за спину. *Подготовительные упражнения без коньков и на коньках в помещении на резиновых дорожках и ковриках.* - ходьба на коньках с поддержкой и без поддержки, - стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на поясе; отведение то одной, то другой ноги в сторону и назад до полного ее выпрямления; выпады вперед в сторону; наклоны туловища; наклоны конька вправо и влево, внутрь и наружу; перенесение массы тела с одной ноги на другую, подскоки на двух ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием), - имитация скольжения, *Подготовительные упражнения без роликовых коньков и на роликовых коньках на ровной поверхности.* - ходьба на коньках с поддержкой и без поддержки, - стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на поясе; отведение то одной, то другой ноги в сторону и назад до полного ее выпрямления; выпады вперед в сторону; наклоны туловища; наклоны конька вправо и влево, внутрь и наружу; перенесение массы тела с одной ноги на другую, подскоки на двух ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием), - имитация скольжения, *Подготовительные упражнения без роликовых коньков и на роликовых коньках на асфальтированной поверхности.* - ходьба на коньках с поддержкой и без поддержки, - стойка на одной ноге с попеременным подниманием правой и левой ноги; пружинистые полуприседания, руки вперед или на поясе; отведение то одной, то другой ноги в сторону и назад до полного ее выпрямления; выпады вперед в сторону; наклоны туловища; наклоны конька вправо и влево, внутрь и наружу; перенесение массы тела с одной ноги на другую, подскоки на двух ногах на месте и с продвижением; повороты направо, налево, кругом (переступанием),	29 ч. 13 ч.

2	- «посадка конькобежца», - разбег с последующим качением на одной ноге, - скольжение с поочередным отталкиванием правой и левой ногой, «СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: Лесопарковая полоса (ноябрь-апрель) Практические занятия «Скандинавской ходьбой» в лесопарковой полосе.	16 ч.
III	СОРЕВНОВАНИЯ Преодоление на коньках дистанции 100м без учёта времени.	2 ч.
	ИТОГО:	33. ч

МАДОУ №29, Дудина Оксана Васильевна, Заведующая
06.09.2023 12:32 (MSK), Сертификат № 51B99A0004AE55B8497A733AE1723044