



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 118 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАДОУ д/с № 118 города Тюмени)**

Ул. Пермякова, 51/1, г. Тюмень, 625051

тел.: (3452)-33-17-58, факс:33-83-45, E-mail: tumdetsad118@mail.ru

Утверждено
Заседанием педагогического
совета от 31.08.2016
протокол № 1

Утверждено
Заведующий МАДОУ д/с № 118
Города Тюмени
И.В. Гугель
31.08.2016



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Быстрее-выше-сильнее»**



Автор – составитель:
Манукянц Владимир Арсенович
Инструктор по физической культуре

Тюмень, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	5
3. Методы, формы и средства воздействия с дошкольниками.....	7
4. Сроки реализации программы, режим занятий.....	9
5. Планируемые результаты.....	9
6. Учебный план.....	11
7. Учебный календарный график.....	12
8. Содержание программы.....	12
8.1. Теоретические задания.....	12
8.2. Легкая атлетика.....	13
8.3. Подвижные и спортивные игры.....	14
8.4. Лыжная подготовка.....	14
9. Организационно – педагогические условия.....	15
10. Список литературы	16

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы «Быстрее – выше - сильнее»: физкультурно – спортивная, предназначена для детей от 4-7 лет.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

За последнее время отмечается резкое ухудшение состояние здоровья и физической подготовленности детей, резко повысился процент отклонений в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, костно – мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности государственных организаций в стране.

В настоящее время состояние дошкольного физического воспитания, ранней ориентации на виды спорта очень востребована и сейчас как никогда необходимо находить новые возможности их дальнейшего развития, но без внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования и детей спортивных умений и навыков не обойтись.

Учитывая то, что в спортивной жизни для детей дошкольного возраста произошли положительные сдвиги:

- ✓ Увеличивается количество и качество проводимых спортивных соревнований местного уровня;
- ✓ Постоянно увеличивается финансирование спортивных мероприятий из федерального и местного бюджета;
- ✓ Наметила тенденция реконструкции и строительства новых спортивных объектов.

Представленная программа «Быстрее-выше-сильнее» основана на анализе мировых тенденций и ситуации в отечественном спорте, включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области физической культуры и спорта, учитывает основные задачи ДООУ, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья детей.

Программа предусматривает развитие следующих стратегических направлений:

1. Приобщение детей к физической культуре и спорту посредством легкой атлетики и лыжной подготовки.
2. Содействие развитию детского движения в условиях ДОУ.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Организация обучения детей передвижению на лыжах сопровождается с чередованием с легкой атлетикой, так как легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Данная программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом и легкой атлетикой, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Быстрее-выше-сильнее» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств,

совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Главная ценность лыжного спорта и легкой атлетики в их массовости, в том, что они побуждают человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

2. Цель и задачи программы

Цель: Достичь максимально возможного результата технико-тактической, физической подготовленности дошкольников в двигательной активности посредством организации целенаправленных занятий по лыжной подготовке и легкой атлетикой.

В соответствии с указанными направлениями в программе определены основные задачи и методы их решения.

Общие задачи дополнительной образовательной программы «Быстрее-выше-сильнее»:

1. Формировать у дошкольников осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.
2. Обеспечить условия для формирования и достижения высокого уровня профессионализма в занятиях спортом у детей дошкольного возраста.
3. Формировать у детей положительного отношения к разумной организации досуга, потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом, ценности на здоровый образ жизни.
4. Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность дошкольников.
5. Расширять двигательный опыт дошкольников посредством изменения и усложнения пространственно – временных и динамических параметров двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности.
6. Обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.
7. Обогащение знаний в области истории спорта, представлений о видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Задачи по легкой атлетике:

1. Освоить техники избранного вида спорта (лёгкой атлетики).
2. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Повысить двигательную активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве.
4. Формировать личностные качества, воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности.
5. Укрепление здоровья, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики.

Задачи по лыжной подготовке:

1. Воспитывать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями на лыжах.
2. Способствовать овладению основных техник передвижения на лыжах.
3. Прививать стойкий интерес к занятиям лыжным спортом, с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.
4. Использовать полученные навыки простых технических и тактических действий в лыжных гонках.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

С введением ФГОС ДО было обозначено, что физическое развитие выделено в качестве одного из важнейших направлений реализации воспитательно – образовательного процесса в ДОУ.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию, соответственно и при реализации дополнительной образовательной программы «Быстрее–выше–сильнее» необходимо обращать внимание на решение других образовательных задач:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;

- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, счет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем;

- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы занятий физической культурой;

- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных занятий на темы прочитанных сказок, потешек;

- привлечение к изготовлению детьми элементарных физкультурных пособий.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;

- Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;

- Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Условия коллективной формы работы:

- Интерес для всех детей.

- Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.

- Обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.

- Учет индивидуальных темпов двигательной активности.

3. Методы, формы и средства воздействия с дошкольниками

1. Повторный метод - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

2. Интервальный метод - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

3. Вариативный метод - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

4. Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при

условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

5. Игровой метод - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

6. Соревновательный метод - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

7. Метод круговой тренировки - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

8. Метод моделирования состязательных ситуаций на тренировке.

9. Метод - введение ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

При подборе средств и методов практических занятий педагог дополнительного образования должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержании которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, элементы атлетической гимнастики, лыжного спорта и т.д.).

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительная – ознакомление с теорией возникновения спорта и его развитие. Основная – упражнения из легкой атлетики, подвижные и спортивные игры, лыжный спорт. Заключительная – задания на снижения темпа, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Основой нового подхода к обучению спортивным умениям и ранней ориентации послужили достижения оздоровительной физической культуры (Л.Б.Кофман, В.В.Зайцева), а также результаты, полученные в спорте высших достижений.

4. Срок реализации и режим занятий программы:

Срок реализации: 1 год

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий не более 25 минут. Занятия проводятся во вторую половину дня, после основных видов учебно-воспитательной деятельности. Количество занятий в год – 72.

Формы работы:

- ✓ Учебно – тренировочные занятия.
- ✓ Спортивные занятия в зале и на улице.
- ✓ Спортивные и подвижные игры.
- ✓ Дыхательная гимнастика.
- ✓ Беседы.
- ✓ Индивидуальная работа с детьми.

Комплексность мер по подготовке детей к различным видам спорта предполагает сочетание двигательной активности с общедоступными закалывающими процедурами, обязательное включение в комплекс физических упражнений элементов дыхательной гимнастики.

Вся спортивная работа кружка строится на основе комфортности. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, победы над своим умением, пониманием того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущение результатов.

Дети, посещающие ДОУ, не всегда и не все имеют возможность участия в спортивных мероприятиях городского уровня, но быть причастными к спорту у них огромное. Знания теории предмета – развития спорта и его назначения в жизни людей, предполагают формирования у детей умения судейства спортивных мероприятий. Для формирования у дошкольников этих навыков, программой предусмотрено проведение соревнований среди дошкольников, где дети кружка «Быстрее-выше-сильнее» выступают в качестве судей и ведущих.

5. Планируемые результаты

Важным условием успешного выступления детей детского сада на спортивных городских мероприятиях является работа по выявлению результативности каждого ребенка по овладению задачами поставленными программой, которая осуществляется руководителем кружка.

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитываются динамика его физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Тестирование освоения детьми дополнительной программы по подготовленности позволяет выявить уровень индивидуального развития

детей, выделить способных детей и влияние данной программы на спортивную и физическую подготовку детей.

Результаты тестирования выражаются в количественных показателях, характеризующих уровень сформированности физических качеств, и в качественных показателях, характеризующих степень сформированности техники движения у ребенка. Тестирование проводится в начале занятий по дополнительной услуге и по окончании ее реализации.

Эти показатели заносятся в протокол (таблице):

п / п	Фамилия, имя	Тестовые и практические задания и количественный показатель			
		Теоретические знания	Легкая атлетика	Лыжная подготовка	Подвижные и спортивные игры
.	Иванов Саша				

Показателями усвоения являются показатели программы по основным задачам (Приложение 1).

Сформированы – 3б

На стадии сформированности – 2б

Не сформированы – 1б

Форма подведения итогов:

1. Тестирование овладения полученных знаний, умении и навыков.
2. Результаты соревнований (городского и детского уровня).
3. Выставка спортивных достижений.
4. Выставка рисунков, о полученных впечатлениях.

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная спортивная подготовленность дошкольников, занимающихся в кружке.
2. Сформированность начальных навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Организованный спортивный досуг дошкольников.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

При реализации дополнительной программы «Быстрее-выше-сильнее» у детей не только развиваются и закрепляются физические качества и способности, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы кружок приносил детям удовольствие и радость, прибавлял уверенность в своих силах, развивал самостоятельность.

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ раздела	Содержание занятий	Количество часов
Теоретические знания		10
1	История физ.культуры	2
1.1	Физическая культура и спорт в России.	2
1.2	Понятие о физической культуре.	3
1.3	Значение занятий физической культурой.	3
2	Легкая атлетика	26
2.1	«Бегунок»	3
2.2	Кросс	3
2.3	Высокий старт.	3
2.4	«Зайка»	3
2.5	«Кенгуру»	3
2.6	«Меткий стрелок»	3
2.7	«Охотник»	4
2.8	Преодоление полосы препятствий.	4
3	Спортивные и подвижные игры	4
4	Лыжная подготовка	30
4.1	Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды, переноска лыж. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Переменный. Двухшажный ход. Одновременный. Одношажный ход. Сочетание лыжных шагов.	12
4.2	Ходьба на лыжах 300м.	4
4.3	Преодоление небольших возвышенностей (искусственно созданные	4

	подъемы и спуски)	
4.4	Повороты переступанием.	5
4.8	Основные элементы тактики лыжных гонок.	5
5	Тестирование	2
5.1	Выполнение контрольных нормативов программы (начало и конец)	2
ИТОГ		72

7. Учебный календарный график

Содержание	Возрастные группы
	Средняя, старшая, подготовительные группы
Количество возрастных групп	1
Начало учебного года	Сентябрь
Продолжительность учебного года	36 недель
Окончание учебного года	Май
Продолжительность организованной образовательной деятельности	не более 25 мин
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Количество занятий в месяц	8
Количество занятий по программе (9 месяцев)	72
Объем недельной образовательной нагрузки (в неделю)	50 минут
Сроки проведения мониторинга	Сентябрь (начало учебного года) Май (конец учебного года)

8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Краткое описание содержания программного материала.

8.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ:

История физической культуры.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Значение занятий физической культурой.

Распорядок дня и двигательный режим.

Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

8.2.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

«Легкая атлетика» осуществляется совершенствование систем и функций организма детей, овладение дошкольниками различными умениями и навыками.

В этом разделе используются упражнения:

- Ациклического характера: силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры.
- Циклического характера: повторные пробежки 150-200 м, подвижные игры, бег низкой интенсивности, специальные беговые и прыжковые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения, как часть занятия или в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями.

Перечень атлетических заданий:

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ:

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Группировка.

Перекаты.

Кувырок вперед.

Поворот

в

сторону.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

висы, упоры, преодоление полосы препятствия.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ВЕСА:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.

Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

8.3. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры и эстафеты. Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, подчиняться

общим требованиям, формирует честность, справедливость, дисциплинированность, учит дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма.

Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование.

Перечень подвижных игр и эстафет:

« У ребят порядок строгий»

« Запрещенное движение»

«Быстро по местам»

«вызов номеров».

«Что изменилось».

«Отгадай, чей голосок».

«Салки».

«Ловкие ребята».

«Совушка».

«Два мороза».

«Волк во рву».

«Мяч – соседу».

«Через кочки и пенечки».

«Космонавты».

«Мяч – среднему».

«Караси и щука».

«Охотники и утки».

«Уточка».

«Не давай мяча водящему».

«Не оставайся на полу».

«Бой петухов».

«День и ночь».

«Перебежка с выручкой».

«Веревочка под ногами».

«Прыжок за прыжком».

«Попади в мяч».

«Перестрелка».

«Тяни в круг».

«Кто сильнее?».

«Перетягивание каната».

«Бег командами».

«Встречная эстафета».

«Эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий.

8.4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжная подготовка направлена на оздоровление, физическое развитие, закаливание, совершенствование функций дыхательной системы, развитие выносливости.

Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов; развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, оказывает благоприятное влияние на формирование осанки и свода стопы; развивает смелость, настойчивость, решительность, выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия.

Детей учим пройти на лыжах ступающим шагом по прямой; идти вслед за воспитателем скользящим шагом; идти по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом; пройти, приседая, под воротцами, стараясь не сбить их; идти на лыжах на согнутых ногах; идти на лыжах.

Перечень движений на лыжах:

Строевые упражнения с элементами лыжного спорта.

Построения и перестроения с лыжным инвентарем.

Ходьба в ногу на лыжах.

Строевой шаг на лыжах.

Интервал на дистанции.

Повороты на месте и в движении на лыжах.

Ступающий шаг.

Скользящий шаг.

Переменный.

Двухшажный ход.

Одновременный.

Одношажный ход.

Сочетание лыжных шагов.

Основные элементы тактики лыжных гонок.

Подъем.

Подъем «Лесенкой»

Прямой спуск.

Торможение.

Повороты переступанием.

Преодоление бугров и впадин.

Преодоление уступа, выступа.

Ходьба на лыжах 300м.

Выполнение контрольных нормативов.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

9. Организационно – педагогические условия

Для осуществления программы в детском саду созданы все условия, обеспечивающие эффективное решение задач физического воспитания и спортивной подготовки:

1. Для проведения занятий в зале выделено время и представлены:

- Спортивно – оздоровительный комплекс, состоящий из гимнастической стенки, спортивных матов, набора скамеек, мячей, досок, гимнастических палок и другого инвентаря;
- На территории детского сада и вне ее определены и размечены беговые дорожки, объекты лыжни;
- Соблюдается режим дня, питания, спортивной деятельности детей.

2. Обеспечена свобода выбора занимающихся форм занятий, режимов их интенсивности, планирования результативности, а так же возможность беспрепятственного изменения вида физкультурной или спортивной активности на основе информированности о своих способностях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградова Н. А., Микляева Н. В., Микляева Ю. В., Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров — Москва: «Юрайт», 2012. — 510 с.
2. Козлова С.А, Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, Москва: «Академия» 2012 г- 416 с.
3. Скоролупова О.А. Введение ФГОС дошкольного образования, Москва: «Скрипторий 2003», 2014. -172с.
4. Пащенко Л. Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях / Л. Г. Пащенко. - Нижневартонск, 2014. - 115 с.
5. Тохтарова Э. Э. Подвижные игры как средство физического развития детей среднего дошкольного возраста // Инновац. педагогические технологии: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2017 г.). - Казань, 2017. - С. 54-56
6. Чегодаева С. Ю. Подвижные игры с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста / С. Ю. Чегодаева, Ю. А. Лидухен // Дошк. образование - развивающее и развивающееся. - 2015. - № 1. - С. 83-85
7. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко. - Минск, 2013. - 288 с.