



**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «БРУСНИЧКА»**

**Проект программы
«Лыжный патруль» (5-7 лет)**

Ханты-Мансийск

Актуальность программы 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.

Цель программы обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе лыжной подготовки в условиях Севера.

Задачи программы

Образовательные:

- учить детей брать лыжи из стойки, скреплять их, снова ставить в стойку, надевать и снимать лыжи, переносить, ухаживать за ними;
- обучать детей ходьбе на лыжах;
- формировать навыки освоения составных элементов основных движений, при согласованной работе всех частей тела;

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- развивать координационные способности, функцию равновесия;

Оздоровительные:

- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;
- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке;
- воспитывать нравственные качества: чувства товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.

Содержание программы

Тема 1. Краткая историческая справка о лыжных гонках – 1 час.

Теория: Рассказ о возникновении первых лыж, использование их в домашнем быту и военной службе. Становление лыжного спорта - спортом №1 в странах с холодным климатом.

Тема 2. Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками – 1 час.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при обращении с лыжным инвентарем.

Тема 3. Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы – 2 часа.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх и др.

Эстафета. Спортивные игры.

Тема 4. Упражнения на выносливость – 1 час.

Практика: Ходьба, бег, приседания на месте, упражнения на пресс, прыжки вверх и др.

Тема 5. Упражнения на координацию – 1 час.

Практика: Обучение имитации лыжного хода в полной координации в спортивном зале.

Тема 6. «Скандинавская» ходьба, специальные упражнения – 2 часа.

Практика: Обучение технике ходьбы с палками. Правильная постановка рук, ног.

Тема 8. Повороты на лыжах – 2 часа.

Практика: Обучение поворотам переступанием вокруг пяток лыж. Поворотам переступанием вокруг носков лыж.

Тема 9. Ходьба на лыжах (ступающий шаг) – 2 часа.

Практика: Обучение ходьбе на лыжах ступающим шагом.

Тема 10. Ходьба на лыжах (скользящий шаг) – 2 часа.

Практика: Обучение ходьбе на лыжах скользящим шагом.

Тема 11. Ходьба скользящим шагом с палками – 2 часа.

Практика: Обучение ходьбе на лыжах скользящим шагом с палками.

Тема 13. Работа в зале над ОФП – 2 часа.

Практика: Упражнения с собственным весом для мышц верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей.

Тема 15. Лыжная прогулка – 6 часов.

Практика: Совершенствование скользящего шага с поочередным отталкиванием палками.

Тема 17. Спуски и подъем на пологом склоне – 2 часа.

Практика: Преодоление подъема способами: «елочкой», «лесенкой». Спуски с пологого склона в высокой, средней и низкой стойке.

Тема 18. Спринтерские дистанции – 2 часа.

Практика: Прохождение дистанции с повышенной интенсивностью движений.

Тема 20. Лыжная прогулка – 2 часа.

Практика: Совершенствование скользящего шага с поочередным отталкиванием палками.

Тема 21. Экскурсия на лыжную базу – 1 час.

Теория: Рассказ о лыжной базе СДЮШОР в «Долине ручьев» г. Ханты-Мансийска.

Практика: Прохождение дистанции 500 метров скользящим шагом с поочередным отталкиванием палками.

Тема 23. Свободное катание – 1 час.

Практика: Совершенствование движений при передвижении на лыжах. Скольжение по лыжне, подъем на возвышенности и спуски в различных стойках с лыжными палками и без палок.

Тема 25. Спортивные игры – 2 часа.

Практика: Спортивные игры направлены на овладение техникой лыжных ходов «Кто быстрее проскользит», «Лыжники-десантники», «Самокат», развитию физических качеств.

Тема 26. Игровое занятие - 2 часа.

Практика: Сюжетные подвижные игры направлены на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, словом тех качеств, которые пригодятся при овладении техникой передвижения на лыжах.