

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №60 комбинированного вида»
(МДОУ «Д/с№60»)

ПРИНЯТО
Педагогическом совете
Протокол №1
(«30» августа 2024г.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-12/90
«30» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Спорткружок»
Спортивно-оздоровительная направленность
Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Составил:
Адиева Сабия Габилловна
Инструктор по физической культуре

Ухта
2024

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарно-тематическое планирование
Содержание упражнений
4. Календарно-учебный график
5. Планируемые результаты
6. Комплекс организационно - педагогических условий
7. Список литературы

1. Пояснительная записка.

Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спорткружок» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, создана для работы по укреплению здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний, укреплению иммунитета и увеличения двигательной активности.

Актуальность программы.

В настоящее время перед МДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп. Еще одна причина ухудшения здоровья - снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги и специалисты применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической и оздоровительной физической культуре. Это решение мы видим в организации спортивного кружка - лыжные гонки в МДОУ. Лыжные гонки - это циклический вид спорта и развивает все системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная и многие другие. Таким образом, благодаря занятиям на лыжах снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, укрепляется иммунитет. Так же, повышается благотворное влияние на физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы.

По своим свойствам лыжные гонки - это кружок, в котором присутствуют занятия как на улице, так и в спортивном зале. На улице происходит отработка технических элементов катания на лыжах: работа на технику, работа на равновесие, работа на развитие физических качеств. В спортивном зале, производится работа на укрепление и технических элементов, и силовая работа на укрепление мышечного корсета.

Физкультурные занятия на лыжах проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает разминку в виде следующих упражнений: обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег в среднем темпе (длительный бег) по кругу, бег в перед спиной, бег приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра вперед, бег с захлестом голени, бег на прямых ногах вперед. Эти упражнения развивают выносливость, ловкость и быстроту. А так же, тренируют правильную осанку, укрепляют мышечный корсет.

2) В основной части используются упражнения на укрепления мышц в виде силовых упражнений: отжимания с колен, многоскоки, выпады вперед, выпады в сторону. Упражнения развивают силовую выносливость, укрепляют координацию движений.

3) Заключительная часть: проводится в виде спортивной игры для закрепления навыков и работы мышц. После игры выполняется заминка в виде растяжки мышц - передняя поверхность ног, задняя поверхность ног, мышцы спины и мышцы рук. Проводится лежа и сидя на коврике.

Формы организации образовательного процесса.

Формы проведения занятий.

Обучение по программе «спортивный кружок» проводится в форме:

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- игра, развлечение

- открытое занятие

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая

Адресат программы.

Программа предназначена для воспитанников детей 5-7 лет с группой здоровья 1 и 2 по медицинским показателям.

Объем, формы, режим, срок освоения программы: групповое традиционное занятие, 1 раз в неделю, 30 минут в течении 8 месяцев, 30 недель с 3 октября 2024 по 29 мая 2025 год.

Цель программы:

Укрепление здоровья воспитанников 5-7 лет через укрепления иммунитета и развитие координации движений, расширение знаний о возможностях быть здоровым.

Задачи программы:

1. Продолжать укреплять здоровье воспитанников с помощью занятий на лыжах.
2. Развивать и укреплять силу мышц, поддерживающих мышечный корсет.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью занятий на лыжах.
4. Развивать двигательную активность ребенка и его физические качества: быстрота, ловкость, скорость, выносливость, сила.
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и в играх.
6. Воспитывать интерес ребенка к спорту высших достижений через небольшие спортивные мероприятия и соревнования.

2. Учебный план для детей 5-7 лет

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	«Бег», «Ходьба».	1
2	«Деревце»	1
3	«Кустик»	1
4	«Солдат»	1
5	«Кошка»	1
6	«Орлёнок»	1
7	«Педагог»	1
8	«Спортсмен»	1
9	«Боевой дух»	1
10	«Дельфин»	1
11	«Медведь»	1
12	«Зяец»	1
13	«Лев»	1
14	«Снеговик»	1
15	«Норка»	1
16	«Обезьяна»	1
17	«Добрый»	1
18	«Малыш»	1
19	«Зверёк»	1
20	«Луч»	1
21	«Лиса»	1
22	«Снежинка»	1
23	«Ласточка»	1
24	«Самолет»	1
25	«Машинка»	1
26	«Водяной»	1
27	«Ловкач»	1

28	«Шустрый»	1
29	«Командир»	1
30	«Рыбка»	1

3. Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий. Основные задачи	Материалы и оборудование	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения (факт)
1	Подготовительное. Вводный инструктаж на занятиях. Учить основным беговым упражнениям; совершенствовать навык бега; развивать силу мышц спины, грудных мышц и мышц живота, а так же мышц рук и ног.	Скалки, скамейка, Свисток.	30 мин.	3.10. 2024	
2	Учить базовым движениям, которые являются частью разминки: ходьба на носках, на пятках, бег в среднем темпе, бег спиной вперед и т.д.	Свисток.	30 мин.	10.10. 2024	
3	Учить укреплять мышцы и опорно-двигательный аппарат с помощью специальных беговых упражнений. Воспитывать положительные эмоции.	Свисток.	30 мин.	17.10. 2024	
4	Продолжать обучать детей исходным и базовым беговым упражнениям; развивать подвижность в плечевых, тазобедренных суставах. Укреплять голеностопный сустав повторяя упражнения несколько раз. Воспитывать организованность и дисциплину.	Свисток.	30 мин.	24.10. 2024	
5	Учить воспринимать названия беговых упражнений и самостоятельно их выполнять. Закреплять навыки выученных упражнений. Воспитать доброту и заботу о ближнем.	Свисток.	30 мин.	31.10 2024	
6	Учить самостоятельно выполнять упражнений на укрепления мышц живота, спины, ног. Укрепляя опорно-двигательный аппарат. Развивать мышечную силу и выносливость.	Свисток. Гимнастические коврики. Скамейка.	30 мин.	7.11. 2024	
7	Продолжать закреплять навыки выученных силовых упражнений самостоятельно. Формировать правильное положение рук, ног при выполнении упражнений. Воспитывать интерес к занятиям.	Гимнастические коврики. Свисток. Скамейка.	30 мин.	14.11. 2024	

8	Учить упражнениям на месте на технику скольжения на лыжах в зале. Использовать наглядный пример. Формировать координацию движения; четкая работа рук и ног одновременно. Воспитывать активность.	Свисток.	30 мин.	21.11. 2024	
9	Продолжать закреплять навыки скольжения на лыжах в зале. Выработать навык повторного выполнения упражнений самостоятельно. Довести до качественного выполнения. Воспитать уверенность и терпение.	Свисток.	30 мин.	28.11. 2024	
10	Учить правильному дыханию вовремя выполнения упражнений на технику скольжения. Повторить и закрепить положения рук и ног при технике скольжения на лыжах в зале. Воспитать доброе отношение к друг другу.	Свисток.	30 мин.	5.12. 2024	
11	Учить правильному надеванию лыж; крепление, ботинки. Формирование навыка ловкости и быстроты. Воспитывать решительность.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	12.12. 2024	
12	Продолжать закреплять навыки правильного надевания лыжных ботинок. Воспитывать умение действовать правильно.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	19.12. 2024	
13	Учить правильному передвижению на лыжах по лыжне. Воспитывать положительные эмоции. Укреплять мышцы ног; рук.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	26.12. 2024	
14	Продолжать закреплять навыки скольжения на лыжах на улице в лыжне. Формирование правильного движения рук и ног. Воспитать одновременную работу рук и ног.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	16.01. 2025	
15	Учить определять упражнение на лыжах и самостоятельно его выполнять. Укрепить работу мышц рук, ног, спины. Воспитать активность.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	23.01. 2025	
16	Продолжать обучать правильному скольжению на лыжах на улице и правильному дыханию через нос. Укреплять иммунитет. Воспитывать доброе отношение к друг другу.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	30.01. 2025	
17	Учить правильному скольжению лыж на улице с маленькой возвышенности (горы). Укреплять мышцы ног, рук, связок	Свисток. Лыжи.	30 мин.	06.02. 2025	

	голеностопного сустава, коленный сустав. Воспитывать быстроту, внимательность к выполнению упражнений.				
18	Продолжать обучать правильному скольжению на лыжах на улице с небольшой возвышенности (горы). Воспитывать уверенность в движении. Развивать ловкость, координацию движений.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	13.02. 2025	
19	Продолжать закреплять навык скольжения на лыжах на улице по лыжне под музыкальное сопровождение. Развить внимательность к выполнению задания. Воспитать положительные эмоции.	Свисток. Лыжи. Музыкальная колонка.	30 мин.	20.02. 2025	
20	Учить определять название упражнений на слух и выполнять самостоятельно. Воспитать внимательность.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	27.02. 2025	
21	Продолжать учить детей скольжению на лыжах под музыку. Выполнять скольжение на лыжах в лыжне на скорость. Воспитать соревновательный дух команд.	Свисток. Лыжи. Конусы. Музыкальная колонка.	30 мин.	06.03. 2025	
22	Повторять ранее изученные движения на лыжне (скольжения) без музыки. Воспитать самостоятельно выполнять упражнения.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	13.03. 2025	
23	Повторять ранее изученные движения на лыжне (скольжения) под музыку. Укрепить навыки умения слушать музыку. Продолжать укреплять мышцы ног, рук, спины.	Свисток. Лыжи. Музыкальная колонка.	30 мин.	20.03. 2025	
24	Повторить ранее изученные элементы скольжения на лыжах в лыжне при помощи попеременной работы рук и ног. Продолжать закреплять навыки скольжения в лыжне. Воспитать уверенность, силу, ловкость.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	27.03. 2025	
25	Начать подготовку к итоговому мероприятию. Создать положительный настрой. Продолжать укреплять мышцы спины, рук, ног, живота. Воспитать умение действовать к коллективу.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	03.04. 2025	
26	Продолжать подготовку к итоговому мероприятию. Развить внимание,	Свисток. Лыжи.	30 мин.	10.04. 2025	

	память, воображение.				
27	Соединить раннее изученные элементы скольжения на лыжах в лыжне и проявить смекалку, ловкость, быстроту. Продолжать укреплять мышцы ног, рук, спины.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	17.04. 2025	
28	Репетиция к итоговому мероприятию. Закрепить полученные знания, умения, навыки при выполнении скольжения на лыжах в лыжне.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	24.04. 2025	
29	Репетиция к итоговому мероприятию. Продолжать закреплять раннее полученные навыки скольжения на лыжах в лыжне и без лыжни.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	15.05. 2025	
30	Итоговое мероприятие. Закрепить полученные знания, умения, навыки при базовом выполнении элемента скольжения на лыжах в лыжне.	Свисток. Лыжи.	30 мин.	29.05. 2025	

Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ в зале с использованием имитационных упражнений для всей группы.	1. И.п. - ноги на ширине плеч. Правую и левую ногу ставим чуть уже. Ноги в коленях чуть подсогнуты. Работа рук попеременно (руки чередуются) вдоль корпуса, с выносом за бедро. Руки прямые. 2. И.п. - ноги ставим чуть уже ширины плеч. К попеременной работе рук добавляем движение (правой) или левой ноги. Смена ног происходит небольшим прыжком на месте.
Декабрь Январь Февраль	Научить упражнению «скольжение» на лыжах без лыжни.	1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса. Движение ног начинается с опорной ноги. Смена ног происходит попеременно. Руки работают попеременно относительно ног. 2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса. Движение ног с правой. Смена ног происходит попеременно. Руки работают попеременно относительно ног. 3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса. Движение ног с левой. Смена ног происходит попеременно. Руки работают попеременно относительно ног.
Март Апрель Май	Научить упражнению «скольжение» на лыжах в лыжне.	Закрепить навыки разученных движений на «скольжение».

4.Календарно-учебный график

Дата начало учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
03.10.2024	29.05.2025	30	-	- фотоотчет на странице кружка «Спорткружок», на официальном сайте Учреждения, ежеквартально, на странице в группе в ВК. - фотоотчет за год и презентация на родительском собрании, педагогическом совете. - открытые занятия.

5.Планируемые результаты

- ребенок к концу года умеет держать устойчивое равновесие
- выполняет упражнения с высокой амплитудой, без ошибок
- владеет техникой скольжения, имитационными упражнениями

Уровни освоения программы:

Высокий уровень

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, без ошибок. Самостоятельно знает название упражнений.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основном элементе упражнения, в технике выполнения. Без интереса осваивает новые упражнения.

6.Комплекс организационно - педагогических условий

Занятия организуются в физкультурном зале и на улице (на спортивной площадке).

Материалы:

- лыжные ботинки по размеру детей
- лыжи по росту детей
- музыкальная колонка
- спортивный инвентарь (конусы)

Форма контроля:

- фотоотчет на официальном сайте Учреждения ежеквартально
- фотоотчет за год и презентация на педагогическом совете
- открытые занятия

Для организации и реализации программы необходимо создать следующие условия:

- в зимний период очищать от большого количества снега одну из спортивных площадок.
- проделывать лыжню и следить за ее состоянием во время прогулок детей.
- разработать конспекты занятий

7. Список используемой литературы

1. Теория и методика физического воспитания / Под общ.ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976. Т.1, с.85.
2. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун Пер. С англ. А Немцов. - Мурманск: 2004. - 168 с.

3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебн. Для студ. образоват. учреждений сред.проф. образования / И.М. Бутин. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с.
4. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. - М.:Физкультура и спорт, 1980. - 368 с.
5. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт: учебное пособие для вузов / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов. - М.: Высшая школа, 1979. - 151 с.