**Учебный план**

**(старший дошкольный возраст)**

ДООП физкультурно-спортивной направленности «Веселая лыжня»

на 2024 – 2025 учебный год.

Учебный период – с 01.11.2024 г. по 30.04.2025 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Модули | Кол-во занятий в год | Длительность занятия в минутах | Количество часов в год |
| 1 | Теория | 9 | 30 | 4,5 ч |
| 2 | Практика | 40 | 30 | 20 ч |
|  | **Всего в год:** | **49** | **-** | **24,5 ч** |

**Комплексно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество** **компонентов**  **Непосредственно** **образовательной** **деятельности** | **В т.ч.** **практических** |
|  | Краткая историческая справка о лыжных гонках. | 2 | - |
|  | Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования. | 5 | - |
|  | Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание. | 2 | 2 |
|  | Упражнения на выносливость. | 1 | 1 |
|  | Контрольные нормативы по ОФП. | 1 | 1 |
|  | Занятия на лыжне. | 1 | 1 |
|  | Ходьба на лыжах. | 1 | 10 |
|  | Ходьба на лыжах. | 1 | 10 |
|  | Скользящий шаг | 1 | 1 |
|  | «Скандинавская» ходьба | 1 | 1 |
|  | Ходьба скользящим шагом. | 1 | 2 |
|  | Совершенствуем попеременный двухшажный ход | 1 | 1 |
|  | Работа в зале над ОФП | 1 | 1 |
|  | Контрольные нормативы | 1 | 1 |
|  | Лыжная прогулка | 1 | 1 |
|  | Закрепление материала. | 1 | 1 |
|  | Спуски и подъем на пологом склоне | 1 | 1 |
|  | Спринтерские дистанции | 1 | 1 |
|  | Развиваем выносливость | 1 | 1 |
|  | Закрепление материала | 1 | 1 |
|  | Экскурсия на лыжах. | 1 | 1 |
|  | Контрольные нормативы на скорость. | 1 | 2 |
|  | Свободное катание. | 1 | 1 |
|  | Контрольные нормативы | 1 | 2 |
|  | Лыжные прогулки | 1 | 5 |
| Итого | | 49  23 | |

**Содержание занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание учебного материала |
|  | Историческая справка о лыжах | Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта |
|  | Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б. | Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале |
|  | Занятия по ОФП. | Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты. |
|  | Тестовые нормативы | Тесты на определение скоростно-силовых показателей:  Челночный бег  Прыжок с двух на две с места  Упражнения на гибкость |
|  | Занятия по ОФП в зале | Занятия по общей физической подготовке.  Эстафеты |
|  | Практические навыки по одеванию лыж | Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок |
|  | Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг | Повороты на лыжах на листе:  «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок» |
|  | Закрепление  материала | Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно |
|  | Скользящий шаг | Ходьба по прямой скользящим шагом. 6 подходов |
|  | «Скандинавская» ходьба | Ходьба «скандинавская» до 500м. без лыж.  Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка. |
|  | Ходьба скользящим шагом с палками | Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход. |
|  | Совершенствуем попеременный двухшажный ход | Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4 |
|  | Работа в зале над ОФП | Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты. |
|  | Контрольные нормативы | Тесты: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две  упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов. |
|  | Лыжная прогулка | Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени. |
|  | Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне | Совершенствование навыков.  На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой») |
|  | Спринтерские  дистанции | Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов. |
|  | Развиваем выносливость | Дистанция 2000м. без учета времени по пересеченной местности |
|  | Лыжная прогулка | Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета |
|  | Экскурсия на лыжную базу | Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода |
|  | Контрольные  нормативы | Соревнования на дистанции 200 м |
|  | Лыжная  прогулка | Дистанция 1000 м по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени |
|  | Контрольные  нормативы | Соревнования на дистанцию 1000 м по пересеченной местности. Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного |
|  | Лыжные  прогулки | Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты. |

**Календарный план группы «Весёлые лыжи» на учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **№**  **Занятия**  **в месяц** | **Задачи. Основное содержание занятий** |
| **Ноябрь** | 8 | Сохранение и укрепление здоровья детей путём организации обучения лыжной ходьбе.  Учить правильно, нести лыжи и раскладывать перед собой. Развивать чувство лыж, учится стоять, идти и держать равновесия.  Игра: «У кого ярче солнце». |
| **Декабрь** | 9 | Формирование необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с возрастным физическим развитием; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;  Обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую. Поворот приставным шахом.  Игра: « У кого красивее елочка». |
| **Январь** | 6 | Выявление склонностей, интересов и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.  Учить ходить по лыжне держа руки за спиной, на лыжах держа палки за спиной, в перед по прямой без палок.  Обучение длинному скользящему шаху.  Игра: « Ровная лесенка». |
| **Февраль** | 8 | Совместное разностороннее и гармоническое развитие ребенка, вовлечение родителей обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе валеологических знаний.  Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, а также длинный скользящий шаг.  Соревнование с родителями ». «Русские богатыри». |
| **Март** | 9 | Организационно - мотивационное направление, практико - ориентированное направление, агитационно- пропагандистское направление. Взаимодействия с семьей. Цель: разъяснять и информировать родителей и персонал об особенностях и своеобразии развития детей, на соревновании, формировать у родителей устойчивую потребность в обеспечении своего здоровья и здоровья детей.  Продолжать учить ходить по лыжне длинным скользящим шахом, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую.  Учить спуску, подъему лесенкой.  Игра: «Пройди под воротцами». «Зимние забавы». |
| **Апрель** | 9 | В спорте есть свои секреты. Если каждая семья, будет спортом заниматься, за здоровье детворы, можем мы не опасаться!  Подведения итогов. Победители конкурса «Спортивная семья».  Победителей гонок по лыжам. |