Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «26» июня 2023 г. № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ №144 – од от «27» июня 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивно направленности «Лыжный патруль»

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 648 академических часов

Автор - составитель программы:
Рацун Евгений Сергеевич
педагог дополнительного образования

пгт. Междуреченский,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

Мир ребенка - это, прежде всего движения, непрекращающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжный патруль» физкультурно-спортивной направленности, разработана для детей 6 – 7 лет. Структура программа подразумевает работу в группах.

Применение полосы препятствий не только в значительной мере повышает эмоциональность урока, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес старших дошкольников и в то же время тормозит развитие утомления.

В процессе преодоления полосы препятствий можно целенаправленно воспитывать такие важные качества, как смелость, ловкость, координацию, освоение передвижения на лыжах, настойчивость в достижении поставленной цели. А полоса препятствий с элементами соревнований порой настолько увлекает дошкольников, что у них появляется интерес к занятиям лыжными гонками.

Используя подходы и методики полосы препятствий в обучении лыжной подготовке на выходе, мы получаем обученных детей. Дети получают навыки владения лыжами, быстрее развивается ловкость, координация движений, скоростно-силовые качества, а также умение преодолевать всевозможные препятствия.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность программы: Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Занятия лыжным видом спортом компенсируют недостаточную

двигательную активность современных детей, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия на лыжах способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

1.4. Цель программы: обучение ходьбе на лыжах посредством полосы препятствий, обучающихся старшего дошкольного возраста 6 - 7 лет, сохранение и укрепление их физического и психического здоровья в процессе лыжной подготовки в условиях Севера.

1.5. Задачи программы:

Предметные/обучающие:

- обучать детей ходьбе на лыжах;
- обучить проходить полосу препятствий;
- формировать умение пользоваться спортивным инвентарем (брать лыжи и лыжные палки из стойки, надевать и снимать лыжи, переносить и ухаживать за ними);
- формировать навыки освоения составных элементов основных движений, при согласованной работе всех частей тела;

Метапредметные / Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- развивать координационные способности, функцию равновесия;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;
- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- приобщать детей к здоровому образу жизни;

Личностные/воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке;

- воспитывать нравственные качества: чувства товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.

1.6. Отличительная особенность программы: является вовлечение в тренировочный и соревновательный процесс родителей (семейные выезды в выходной день на трассу лыжной базы для совместной тренировки), а также работа с социальными партнерами в рамках реализации программы «Лыжный патруль».

1.7. Характеристика программы:

Программа состоит из образовательных уровней:

Уровень 1 «Лыжная подготовка» (сентябрь – июнь) 4 группы – каждая по 144 часа в год, занятия по 4 раза в неделю по 1 часу, итого- 576;

Уровень 2 «Специальная физическая подготовка» (сентябрь – июнь) 1 группа –72 часа в год, занятия 1раз в неделю по 2 часа, итого-72 часов.

1.8. Адресат программы:

Образовательная программа «Лыжный патруль» реализуется в МБОУ ДО «Центр дополнительного образования» и рассчитана на детей 6-7 лет. Рекомендуемый состав групп 8 обучающихся.

В зависимости от возраста, можно выделить их основные психологические особенности: дети 6-7 лет - им свойственна подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

1.9. Объем программы: 648 академических часов:

№ п/п	Уровень	Академических часов		Сроки реализации в 2023-2024 уч. году	Количество дней/недель
		на 1 группу	на все группы		
1	Уровень 1 «Лыжная подготовка»	144 (всего 4 группы)	576	сентябрь – июнь	4/36 недель
2	Уровень 2 «Специальная физическая подготовка»	72	72	сентябрь – июнь	1/36 недель
Всего		216	648	сентябрь – июнь	36 недель

1.10. Форма и режим занятий:

Форма занятий групповая, индивидуальная, разновозрастная, режим занятий: 4 раза в неделю по 1 учебному часу для каждой группы воспитанников на 1 уровне «Лыжная подготовка»; 1 раза в неделю по 2 учебных часа для группы воспитанников на 2 уровне «Специальная физическая подготовка»;

Так же предусматривается очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий через различные ресурсы:

1. Сайты дошкольных образовательных организаций, раздел «Лыжный патруль»:

- http://madou-rodnichok.ru/index/programma_quot_lyzhnyj_patrul_quot/0-1930
- http://douds.ru/%d0%bb%d1%8b%d0%b6%d0%bd%d1%8b%d0%b9-%d0%bf%d0%b0%d1%82%d1%80%d1%83%d0%bb%d1%8c;

2. Мессенджеры: Viber, и другие интернет ресурсы.

Данная программа направлена на дифференцированный, индивидуальный и разноуровневый подход. Программа построена по принципу «от простого к сложному».

Требования к режиму деятельности:

1. Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен иметь санитарно-эпидемиологическое заключение;

2. Расписание занятий в учреждениях дополнительного образования детей составляется с учётом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательному учебному процессу детей в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований: начало занятий не ранее 8.00ч., окончание не позднее 20.00ч.;

Программа «Лыжный патруль» выстраивается на основе следующих **педагогических принципах работы:**

-принцип от простого к сложному;

- принцип опоры на интерес;

-принцип сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности;

-принцип наглядности;

-принцип добровольности (зачисление ребенка в группу возможно только по его желанию);

-принцип природосообразности (методы и средства, обучающихся должны соответствовать возрастным и психолого-физиологическим особенностям ребенка).

В основу разработки программы «Лыжный патруль» положена технология, ориентированная на формирование общекультурных компетенций обучающихся –технология дифференцированного обучения. Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей. В условиях дополнительного образования существует реальная возможность для детей отводить то время, которое соответствует их личным способностям и возможностям. Это позволяет им усвоить учебную программу.

Как дополнительные компоненты - технология индивидуального обучения, личностно-ориентированная технология.

Технология индивидуального обучения (адаптивная): такая технология обучения, при которой педагог при обучении взаимодействует лишь с одним ребенком.

Главное достоинство индивидуального обучения – оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы учебной деятельности ребенка к его особенностям, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; следить за его продвижением от незнания к знанию, «вносить вовремя необходимые коррекции в деятельность как обучающегося, так и педагога, приспосабливать их к постоянно меняющейся, но контролируемой ситуации со стороны педагога и со стороны воспитанника.

В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – *индивидуальность детской личности*, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Здоровьесберегающие технологии–системно организованная совокупность приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

1.11. Уровень освоения программы: *разноуровневый*

«Уровень 1 Лыжная подготовка» - базовый уровень;

«Уровень 2 Специальная физическая подготовка» - продвинутый уровень.

1.12. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Будут знать:

- значение лыж в жизни людей;

-индивидуальный выбор лыжного снаряжения;

-подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям;

- особенности одежды лыжника при различных погодных условиях;

- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного

мастерства и высоких результатов; - требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- начальные представления о зимних видах спорта;
- представления о том, что такое здоровье, понимать, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- правила безопасности при лыжных прогулках;
- название ходов на лыжах (скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход, повороты на месте переступание, повороты полуплугом с небольшого уклона);

Будут уметь:

-выполнять приемы страховки и самостраховки;
-выполнять комплексы упражнений по ОФП;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни;
- проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 1000 м;
- уверенно выполнять скользящий попеременный двухшажный ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке;
- результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения;
- в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- оказывать элементарную помощь самому себе и другому (закрепить лыжные крепления, подняться, обратиться за помощью ко взрослому).

Будут владеть:

- способность формированию навыков по составлению содержания, оформлению и выполнению творческого проекта по окончанию курса;

- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;
- стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- формирование представлений о мире профессий;
- умение рассуждать, аргументировать, высказывать собственную оценку;
- у обучающихся формируется убеждение, что их труд вызывает интерес и уважение.

Личностные результаты освоения программы обучающимися:

Будут проявлять:

-способствовать формированию и развитию познавательного интереса обучающихся к предмету;

-способствовать овладению основными способами мыслительной деятельности обучающихся (учить анализировать, выделять главное, сравнивать, обобщать и систематизировать, ставить и разрешать проблемы);

-формирование осознанного, уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со слушателями;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

-способствовать формированию и развитию самостоятельности обучающихся.

Метапредметные результаты освоения программы обучающимися:

Будут развиты:

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и слушателями;

-выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы Оценочные материалы.

В образовательном процессе будут использованы следующие виды и методы контроля успешности освоения обучающимися программы «Лыжный патруль»:

- Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Форма стартового контроля: диагностическое обследование детей по уровню развития двигательных способностей.

- Промежуточный контроль предназначен для выявления типичных пробелов в умениях, навыках, обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач,

поставленных на учебный год. Время проведения - май. Формы контроля: тестирование.

- Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Форма итогового контроля: диагностическое обследование детей по уровню развития двигательных способностей.

Методика проведения обследования уровня физического развития детей группы старшего дошкольного возраста по лыжной подготовке - оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития. Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами (приложение 1).

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

ОБСЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

В ГРУППЕ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 6-7 ЛЕТ

ПО ПРОГРАММЕ «ЛЫЖНЫЙ ПАТРУЛЬ»

№	Имя Ф.	Ступающий шаг		Скользящий шаг		Повороты переступанием		Повороты переступанием		Подъем в гору «лесенкой»		Подъем в гору «елочкой»		Спуск с горы, н/стойке,		Тормо жение с горки		Попеременно двух-шажный		Дистанция 1000 м		Игры на лыжах		Итог	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1																									
2																									

3																									

«+» - выполняет; «-» - не выполняет

Способы определения результативности: текущее наблюдение, контрольное задание.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		общее	теория	практика	
УРОВЕНЬ Базовый уровень «Лыжная подготовка» (сентябрь - июнь)					
1	Историческая справка о лыжах	1	1	0	текущее наблюдение, игра
2	Знакомство с инвентарем и правилами по ТБ	2	1	1	текущее наблюдение, викторина
3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	4	0,5	3,5	текущее наблюдение
4	Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость. Занятия в спортзале на развитие выносливости	10	0,5	9,5	текущее наблюдение
5	Занятие по ОФП в зале Упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	21	1	20	текущее наблюдение
6	Тестовые нормативы	2	0,5	1,5	текущее наблюдение
7	Практические навыки по одеванию лыж	2	1	1	текущее наблюдение
8	«Скандинавская» ходьба Ходьба «скандинавская»	4	0,5	3,5	текущее наблюдение

	до 500м. Акцент на отталкивание лыжными палками и их правильная постановка				
9	Ступающий шаг	9	0,5	8,5	текущее наблюдение
10	Скользящий шаг	10	0,5	9,5	текущее наблюдение
11	Экскурсия на лыжную базу	2	0,5	1,5	текущее наблюдение
12	Совершенствуем Попеременный двухшажный ход	2	0,5	1,5	текущее наблюдение
13	Свободное катание	1	0	1	текущее наблюдение
14	Полоса препятствий	4	0,5	3,5	текущее наблюдение
15	Повороты. Обучение повороту на месте	4	0,5	3,5	текущее наблюдение
16	Я умею ходить на лыжах Промежуточные срезы умений и навыков ходьбы на лыжах	2	0,5	1,5	текущее наблюдение
17	Полоса препятствий Ходьба на лыжах на полосе препятствий	3	0,5	2,5	текущее наблюдение
18	Спуски и подъем на пологом склоне	6	0,5	5,5	текущее наблюдение
19	Лыжная эстафета на полосе препятствий	4	0,5	3,5	текущее наблюдение
20	Лыжная прогулка	7	0,5	6,5	текущее наблюдение
21	Полоса препятствий Игры во время спусков со склона	5	0,5	4,5	текущее наблюдение
22	Контрольные нормативы	9	0,5	8,5	текущее наблюдение
23	Занятие по ОФП в зале и на улице	23	0,5	22,5	текущее наблюдение
24	Контрольные нормативы	7	0,5	6,5	текущее наблюдение
УРОВЕНЬ Продвинутый уровень «Специальная физическая подготовка» (сентябрь - июнь)					
1	Знакомство с инвентарем и правилами по ТБ	2	0,5	1,5	текущее наблюдение, викторина, подвижная игра
2	Подготовительные и подводящие упражнения	4	0,5	3,5	текущее наблюдение

	по ОФП на развитие силы мышц рук и ног				
3	Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость Занятия в спортзале на развитие выносливости	7	0,5	6,5	текущее наблюдение
4	Занятие по ОФП в зале Упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	6	0,5	5,5	текущее наблюдение
5	Тестовые нормативы	2	0	2	текущее наблюдение
6	Практические навыки по одеванию лыж	1	0,5	0,5	текущее наблюдение
7	«Скандинавская» ходьба Ходьба «скандинавская» до 700м. Акцент на отталкивание лыжными палками и их правильная постановка	4	0,5	3,5	текущее наблюдение
8	Ступающий шаг	8	0,5	7,5	текущее наблюдение
9	Скользящий шаг	8	0,5	7,5	текущее наблюдение
10	Экскурсия на лыжную базу	2	0	2	текущее наблюдение
11	Совершенствуем Попеременный двухшажный ход	2	0	2	текущее наблюдение
12	Свободное катание	1	0	1	текущее наблюдение
13	Я умею ходить на лыжах Промежуточные срезы умений и навыков ходьбы на лыжах	2	0,5	1,5	текущее наблюдение
14	Полоса препятствий Ходьба на лыжах на полосе препятствий.	2	0,5	1,5	текущее наблюдение
15	Спуски и подъем на пологом склоне	2	0,5	1,5	текущее наблюдение
16	Лыжная прогулка	3	0	3	текущее наблюдение
17	Контрольные нормативы	4	0,5	3,5	текущее наблюдение
18	Занятие по ОФП в зале и на улице Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища	6	0,5	5,5	текущее наблюдение
19	Контрольные нормативы	6	0,5	5,5	текущее наблюдение
Итого:		**144+72**	**13,5+7**	**130,5+65**	Уровень 1 «Лыжная

				подготовка» - 144 ч. на одну группу – на 4 группы 576 ч.; Уровень 2 «Специальная физическая подготовка» - 72 ч.; Итого: 648 часов.

Содержание программы

Базовый уровень «Лыжная подготовка»

1. Историческая справка о лыжах

Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.

2. Знакомство с лыжным инвентарем и правилами по технике безопасности.

Инвентарь - лыжи, ботинки, палки. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.

3. Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног. Занятия в спортзале на развитие физических качеств, на развитие силы мышц рук и ног. Игры. Эстафеты

4. Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость. Занятия в спортзале на развитие выносливости.

5. Занятие по ОФП в спортивном зале. Упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног.

6. Тестовые нормативы. Упражнения на координацию. Имитация ходьбы на лыжах по гимнастическим скамейкам.

7. Практические навыки по одеванию лыж. Знакомство и практические навыки по одеванию лыж.

8. «Скандинавская» ходьба. Ходьба «скандинавская» до 500м. Акцент на отталкивание лыжными палками и их правильная постановка.

9. Ступающий шаг. Обучение ходьбе на лыжах по прямой ступающим двухшажным шагом

10. Скользящий шаг. Обучение ходьбе на лыжах по прямой скользящим двухшажным шагом.

11. Экскурсия на лыжную базу. Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода.

12. Совершенствуем попеременный двушажный ход. Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой.

13. Свободное катание. Совершенствование умений и технических приёмов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.

14. Полоса препятствий. Обучение ходьбе на лыжах на полосе препятствий

15. Повороты. **Обучение повороту на месте.** Поворот переступанием на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м.

16. Я умею ходить на лыжах. Промежуточные срезы умений и навыков ходьбы на лыжах.

17. Полоса препятствий. Ходьба на лыжах на полосе препятствий.

18. Спуски и подъем на пологом склоне. Обучение способам спуска на пологом уклоне разными способами («лесенкой» и «елочкой»). Торможение при спуске.

19. Лыжная эстафета на полосе препятствий. Эстафета на полосе препятствий.

20. Лыжная прогулка. Совершенствование навыков лыжной подготовки. Спуски и подъемы на пологом уклоне разными способами.

21. Полоса препятствий. Ходьба на лыжах на полосе препятствий. Игры во время спусков со склона.

22. Контрольные нормативы. Ступающий шаг, скользящий шаг, повороты переступанием на месте, повороты переступанием в движение, подъем в гору «лесенкой», подъем в гору «елочкой», спуск с горы, н/стойке,

в/стойке, торможение с горки, попеременно двухшажный ход с палками, дистанция 1000 м., игры на лыжах.

23. Занятие по ОФП в зале и на улице. Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.

24. Контрольные нормативы. Челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две, упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.

- Скорость бега на 10 м/с
- Скорость бега на 30 м/с
- Продолжительность бега в медленном темпе, мин
- Прыжок в длину с места

Силовые качества:

- Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты - способом из-за головы двумя руками
- Мышечная сила правой и левой кисти, кг
- Наклон туловища вперед сидя, см.

Продвинутый уровень «Специальная физическая подготовка»

1. Знакомство с лыжным инвентарем и правилами по технике безопасности. Инвентарь - лыжи, ботинки, палки. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.

2. Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног. Занятия в спортзале на развитие физических качеств, на развитие силы мышц рук и ног. Игры. Эстафеты

3. Тестовые нормативы. Упражнения на выносливость. Занятия в спортзале на развитие выносливости.

4. Занятие по ОФП в спортивном зале. Упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног.

5. Тестовые нормативы. Упражнения на координацию. Имитация ходьбы на лыжах по гимнастическим скамейкам.

6. Практические навыки по одеванию лыж. Знакомство и практические навыки по одеванию лыж.

7. «Скандинавская» ходьба. Ходьба «скандинавская» до 700м. Акцент на отталкивание лыжными палками и их правильная постановка.

8. Ступающий шаг. Обучение ходьбе на лыжах по прямой ступающим двухшажным шагом

9. Скользящий шаг. Обучение ходьбе на лыжах по прямой скользящим двухшажным шагом.

10. Экскурсия на лыжную базу. Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 250 м. на 4 подхода.

11. Совершенствуем попеременный двушажный ход. Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой.

12. Свободное катание. Совершенствование умений и технических приёмов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.

13. Я умею ходить на лыжах. Промежуточные срезы умений и навыков ходьбы на лыжах.

14. Полоса препятствий. Обучение ходьбе на лыжах на полосе препятствий.

15. Спуски и подъёмы на пологом склоне. Обучение способам спуска на пологом уклоне разными способами («лесенкой» и «елочкой»). Торможение при спуске.

16. Лыжная прогулка. Совершенствование навыков лыжной подготовки. Спуски и подъемы на пологом уклоне разными способами.

17. Контрольные нормативы. Ступающий шаг, скользящий шаг, повороты переступанием на месте, повороты переступанием в движение, подъем в гору «лесенкой», подъем в гору «елочкой», спуск с горы, н/стойке, в/стойке, торможение с горки, попеременно двухшажный ход с палками, дистанция 1000 м., игры на лыжах.

18. Занятие по ОФП в зале и на улице. Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища.

19. Контрольные нормативы. Челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две, упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.

- Скорость бега на 10 м/с
- Скорость бега на 30 м/с
- Продолжительность бега в медленном темпе, мин
- Прыжок в длину с места

Силовые качества:

- Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты - способом из-за головы двумя руками
- Мышечная сила правой и левой кисти, кг
- Наклон туловища вперед сидя, см.

Формы работы обучающихся на занятии: теоретические (история возникновения лыжного спорта, основы техники безопасности при ходьбе на лыжах) и практические (учебно-тренировочные занятия и соревнования). Занятия проводятся на свежем воздухе и физкультурном зале с учетом погодных условий.

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 лыжах, совершенствование техники передвижения, развитие ловкости, решительности, смелости.

Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Условия обучения ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.). Площадка для занятий. Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, сквер, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке должна быть учебная лыжня — 100-150м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3-5м от него — место подъема. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п. Одежда. Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Лучше всего для этих целей подходит лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными. Требования к лыжам. При выборе длины лыж для детей при росте меньше 120 см. длина лыж должна быть ровна росту. Если рост больше 120 см., то лыжи лучше приобретать на 10 – 15 см длиннее роста. Уход за лыжным инвентарём.

Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования:

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.

2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.

3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.

4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

Ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека;

это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания. Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

2.2. Календарный учебный график

Период реализации	Уровень
11 сентября- 11 июня	Базовый уровень «Лыжная подготовка»
11 сентября- 11 июня	Продвинутый уровень «Специальная физическая подготовка»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжный патруль» включает в себя содержание следующих уровней:

№ п/п	Название программы уровня	Количество часов
1.	Базовый уровень «Лыжная подготовка»	144 (всего 4 группы)
2.	Продвинутый уровень «Специальная физическая подготовка»	72 (всего 1 группа)

2.3. Воспитательная работа:

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с воспитанников старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

2.3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей:

Главной задачей в занятиях с лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов

играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основные задачи воспитания*:*

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к соревнованиям);
- приобщение юных спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- развитие стремления следовать нормам культуры межличностных отношений, уважения к товарищам;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований педагога дополнительного образования.

2.3.2. Формы и методы воспитания:

Методы и формы воспитательной работы в МБОУ ДО «ЦДО» включают убеждение, упражнение, пример, поощрение.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;

- проведение встреч воспитанников с выдающимися спортсменами;

- организация экскурсий на лыжную базу;

- показательные выступления юных спортсменов перед родителями;

- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог дополнительного образования, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением воспитанника во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания

юных спортсменов во многом определяется способностью педагога дополнительного образования повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога дополнительного образования, отличное поведение на тренировочных занятиях, в детском саду и дома – на все это должен постоянно обращать внимание педагог дополнительного образования. Важно с самого начало спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными лыжниками важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу дополнительного образования необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными лыжниками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога дополнительного образования и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам воспитанника.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена.

2.3.3. Условия воспитания, анализ результатов:

Методологические и методические принципы воспитания*:*

1. Общечеловеческие ценности, патриотическая идея, приоритет личности.

2.Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса*:*

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, практические дела и поступки юных спортсменов, их педагога дополнительного образования, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

2.4. Условия реализации программы:

Программа «Лыжный патруль» реализуется в МАДОУ ДСКВ «Родничок» и МАДОУ "ЦРР - ДС "Чебурашка".

2.4.1. Материально-техническое обеспечение:

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала ДОУ является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Оборудование отвечает безопасным, здоровьесберегающим эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

Лыжные ботинки размещены в физкультурном зале в специально закрытом шкафу, обувь расставлена по размеру. Лыжи и палки хранятся в прохладном тамбуре. Дети обувают ботинки в зале, спускаются в тамбур, берут лыжи и лыжные палки и идут на улицу.

2.4.2. Оборудование:

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Колич.
1.	Гимнастические коврики	1	10 шт.
2	Лыжи	1	40 шт.
3	Крепление	1	40 шт.
4	Шкаф	1	2 шт.
5	Лыжные палки	1	40 шт.
6	Гантели	1	10 шт
7	Ботинки	1	40 шт
8	Набивные мячи	1	10 шт
9	Скамейки	1	3 шт
10	Конусы	1	20 шт
11	Гимнастические палки	1	10 шт
12	Обручи	1	10 шт

2.5. Кадровое обеспечение программы:

Обучение по данной программе ведет педагог со средне – профессиональным педагогическим образованием (Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Свердловский областной

педагогический колледж» города Екатеринбург – учитель адаптивной физической культуры по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, 2015 г., диплом 116616 0062554 регистрационный номер 140 дата выдачи 19.06.2015 г.

В 2020 году педагог получил диплом о профессиональной переподготовке ООО «Инфоурок» по программе «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту» диплом предоставляет право на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта и подтверждает присвоение квалификации Тренер – диплом 000000095678 регистрационный номер 92046 дата выдачи 12.05.2021 г.

В 2021 году педагогом пройдены курсы повышения квалификации «Организация и содержание работы в летнем оздоровительном лагере», удостоверение 593101921856.

В 2020 году педагогом пройдены курсы повышения квалификации «Обучение работников сферы физической культуры и спорта навыкам оказания первой доврачебной помощи», удостоверение УД-2020\ПП-00000995-7.

В 2017 году педагогом пройдены курсы повышения квалификации «Проблемы спортивной подготовки в биатлоне», удостоверение 3118 0002033.

2.6. Информационное обеспечение:

Сайты дошкольных образовательных организаций, раздел «Лыжный патруль»

- http://madou-rodnichok.ru/index/programma_quot_lyzhnyj_patrul_quot/0-1930
- http://douds.ru/%d0%bb%d1%8b%d0%b6%d0%bd%d1%8b%d0%b9-%d0%bf%d0%b0%d1%82%d1%80%d1%83%d0%bb%d1%8c

2.7. Методическое обеспечение программы

Программа «Лыжный патруль» выстраивается на основе следующих методов и приемов обучения детей ходьбе на лыжах:

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь инструктора по физической культуре, рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д;
- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;
- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами;
- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);
- соревновательный метод - нормативы, игры-эстафеты;
- игровой (подвижные игры, игры на лыжах).

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

2.8. Программное обеспечение

Электронно-образовательные ресурсы

Видеохостинг	1. Развивающий мультфильм- Профессор Почемушкин –Кто придумал олимпийские игры? https://www.youtube.com/watch?v=IxhensmUsFk 2. "История создания лыж и лыжного спорта" https://infourok.ru/prezentaciya-istoriya-sozdaniya-lizh-i-lizhnogo-sporta-929873.html	Не требуется регистрация, доступ по ссылке
Онлайн пакет офисных продуктов	https://docs.google.com	Требуется регистрация
Онлайн сервис для проведения видеоконференций	https://meet.google.com/	Требуется регистрация
Электронно-образовательные ресурсы		
Видеохостинг	https://www.youtube.com/	Не требуется регистрация, доступ по ссылке

2.9. Информационные источники

Материалы для обучающихся:

1. Лыжная подготовка https://videouroki.net/razrabotki/eliektronnyi-obrazovatiel-nyi-riesurs-po-tiemie-lyzhnaia-podghotovka.html

2. Сайты дошкольных образовательных организаций, раздел «Лыжный патруль»:

- МАДОУ ДСКВ «Родничок»

http://madou-rodnichok.ru/index/programma_quot_lyzhnyj_patrul_quot/0-1930

- МАДОУ "ЦРР - ДС "Чебурашка"
http://douds.ru/%d0%bb%d1%8b%d0%b6%d0%bd%d1%8b%d0%b9-%d0%bf%d0%b0%d1%82%d1%80%d1%83%d0%bb%d1%8c

Материалы для педагогов

1. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. – Уфа, 2007.

2. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты / Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Сергиенко. - М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208с.

3. Вареник Е.Н. Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет / Е.Н. Вареник. -М.: ТЦ Сфера, 2008. - 128с.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.

5. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.

6. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: Детство-Пресс. 2002.г, 224 стр.

7. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд.2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983 г., 224 с.

8. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – Москва, 2005г.

9. Сергеев Г. А., Мурашко Е. В., Бабкин Г. В. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика проведения обследования уровня физического развития детей подготовительной группы по лыжной подготовке:

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

1. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ

Ступающий двухшажный шаг

Скользящий двухшажный шаг

2. ПОВОРОТЫ

Повороты с переступанием на месте

3. ПОДЪЕМ

Подъем «лесенкой», «ёлочкой»

4. СПУСК

Спуск с высокой стойки

Спуск в низкой стойке

5. ТОРМОЖЕНИЕ.

Торможение

6. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ

Попеременный двухшажный шаг с палками

7. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Критерии оценки

2 балла - овладел техникой

1 балл - частично овладел техникой

0 баллов - не овладел техникой.

Методика проведения обследования уровня развития физических качеств

Скоростно-силовые качества:

- Скорость бега на 10 м/с

- Скорость бега на 30 м/с

- Продолжительность бега в медленном темпе, мин

- Прыжок в длину с места

Инструкция проведения: обучающийся становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Силовые качества:

- Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты - способом из-за головы двумя руками

Инструкция проведения: обучающийся встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

- Мышечная сила правой и левой кисти, кг

- Наклон туловища вперед сидя, см.

Контрольные нормативы представлены в таблице

Показатели	**Пол**	**Возраст**	
		6 лет	**7 лет**
Скорость бега на 10 м/с	**Мальчики**	**2,5—1,8**	**2,3—1,7**
	Девочки	**2,7—1,9**	**2,6—1,9**
Скорость бега на 30 м/с	**Мальчики**	**7,6—6,5**	**7,0—6,0**
	Девочки	**8,4—6,5**	**8,3—6,3**
Дальность броска	**Мальчики**	**215—340**	**270—400**

мяча весом 1 кг/см			
	Девочки	**175—300**	**220—350**
Длина прыжка с места, см	**Мальчики**	**95—132**	**112—140**
	Девочки	**92—121**	**97—129**
Наклон туловища вперёд сидя, см	**Мальчики**	**5—8**	**6—9**
	Девочки	**7—10**	**8—12**
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	**Мальчики**	**2,0**	**2,5**
	Девочки	**2,0**	**2,5**
Мышечная сила правой кисти, кг	**Мальчики**	**8,0—12,5**	**10,0—12,5**
	Девочки	**6,0—11,0**	**7,5—12,0**
Мышечная сила левой кисти, кг	**Мальчики**	**6,0—10,5**	**8,0—11,5**
	Девочки	**5,5—9,5**	**7,0—10,5**

Оценка уровня освоения ребенком программного материала

6 лет

2 балла - ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям.

Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

1 балл - ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

0 балов - ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не

соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога.

Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не

замечает.

7 лет

2 балла - ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

1 балл - ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

0 балов - ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий