

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 4 «Сказка»  
(ДОУ № 4 «Сказка»)

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ДОУ № 4 «Сказка»  
протокол от 08.09.2022 № 5

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 08.09.2022 № 01-08/157  
Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»  
Е.В. Маркина



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для воспитанников старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет)  
«Юный лыжник»  
(срок реализации 1 год)**

Авторы:  
Федотова Ирина Владимировна,  
старший воспитатель  
Кузьмина Татьяна Владимировна,  
инструктор по физической культуре

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	<b>3</b>
2. Актуальность .....		4
3. Социальная значимость .....		4
4. Инновационность .....		5
5. Возрастные особенности воспитанников 6-7 лет .....		5
6. Цели и задачи.....		6
7. Подходы к формированию Программы .....		6
8. Планируемые результаты освоения Программы .....		7
9. Особенности реализации Программы .....		9
10. Содержание программы .....		9
11. Технологии и методы обучения .....		13
12. Материально-техническое обеспечение .....		13
13. Методическое обеспечение.....		14
14. Рекомендуемая детская литература .....		14

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный лыжник» для детей старшего дошкольного возраста (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) на основе программы Голощекиной М.П. «Лыжи в детском саду»: пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г (с изменениями и дополнениями);
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

– Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 4 «Сказка» (ДОУ № 4 «Сказка»).

**2. Актуальность** программы кружка «Юный лыжник» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

### **3. Социальная значимость.**

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Особенно актуален вопрос применения и использования лыж на Севере, где длительное время лежит устойчивый снежный покров. В условиях зимы, когда двигательная активность детей значительно снижается, занятия лыжами в силу своих особенностей позволяют решать основные задачи физического воспитания. Сочетание активных движений с пребыванием детей на свежем воздухе оказывает особое благоприятное влияние на закаливание

детского организма и обменные процессы, на развитие физических качеств, функциональных возможностей.

**4. Инновационность программы** заключается в предлагаемой системе, разработанной с учетом уровня физической подготовленности. Программа включает в себя обучение и совершенствование техники у воспитанников одновременно с обучением разным способам передвижения на лыжах. Методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения, не доводя до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, что позволяет совместить обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего.

#### **5. Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.**

У ребенка 6 – 7 лет продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта, совершенствуются все виды движений. В этом возрасте дети могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении.

В возрасте 6- 7 лет у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети могут выдвинуть вперед скользящую ногу, значительно развивается мышечная сила стопы. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Совершенствуется функция равновесия. Благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения - совершенствуется «мышечное чувство».

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело – более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Поэтому данная программа наиболее актуальна для воспитанников подготовительной к школе группы.

## **6. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель Программы:** обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

### **Задачи Программы**

- Сохранять, укреплять и охранять здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление.
- Обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, формировать правильную осанку.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развивать интерес к занятиям и любовь к спорту.
- Развивать выносливость, скоростно – силовые качества.

## **7. Подходы к формированию Программы**

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
- Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности. Предполагает построение образовательного процесса

на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

## **8. Планируемые результаты освоения Программы**

*К концу года воспитанники знают:*

- правила безопасности при лыжных прогулках;
- название ходов на лыжах.

*К концу года воспитанники владеют:*

- скользящим шагом;
- попеременным двухшажным ходом;
- бесшажным одновременным ходом;
- поворотами на месте (способами «веер», «солнышко»).

*К концу года воспитанники могут:*

- пройти скоростную дистанцию 200 метров;
- пройти дистанцию на выносливость не менее 2000 метров.

*К концу года у воспитанников развиты:*

- крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- способность к волевым усилиям, выносливость, скоростно-силовые качества;
- способность сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

### **Оценка уровня освоения ребенком программного материала**

**7 лет**

1. Оценка динамики достижений через наблюдение, беседы, соревнования.
2. Оценка динамики достижений воспитанников через наполнение портфолио.

### **Методика проведения обследования уровня развития физических качеств**

Оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через

отслеживание результатов освоения программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития физических качеств. (М.А.Васильева, Г.П.Юрко, В.Г. Фролова, Е.Н. Вавилова).

**1.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

**2.Силовые качества:**

- Дальность броска мяча (весом не более 1кг)
- Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м
- Наклон туловища вперед сидя, см.

**Контрольные нормативы**

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 мяча весом 1 кг/см	Мальчики	215—340	270—400
	Девочки	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	95—132	112—140
	Девочки	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	3,5— 5,5	4,0—7,0
	Девочки	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперед 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



## 9. Особенности реализации Программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет. В кружок принимаются воспитанники, допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

**Форма занятий:** групповая. В рамках программы предусмотрено участие в городских спортивных мероприятиях и соревнованиях.

**Срок реализации программы:** долгосрочный – 1 год (7 месяцев – 30 часов). По мере освоения детьми данного материала или в связи с погодными условиями возможно повторение проведенных занятий с частичным усложнением или добавлением дополнительных заданий и игр.

**Продолжительность занятий:** не более 30 минут.

**Периодичность занятий:** 1 раз в неделю.

**Освоение образовательной программы:** – с 01 октября по 30 апреля.

**Численный состав группы:** до 10 человек.

## 10. Содержание Программы:

### Учебный план

№ п\п	Тема	Объем работы в (ч)
<b>Теоретическая часть</b>		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
3.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1
4.	Закаливание, режим дня, гигиена спортсмена	1
Всего		<b>4</b>
<b>Практическая подготовка</b>		
1.	Общая физическая подготовка.	6
2.	Специальная физическая подготовка.	7
3.	Техническая подготовка.	13
Всего		<b>26</b>
<b>Итого</b>		<b>30</b>

## Примерный тематический план

Тема	Задачи	Оборудование
<b>Октябрь</b>		
<b>1. «Знакомимся с лыжным видом спорта»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с лыжным видом спорта, его историей, знаменитыми лыжниками России.</li> <li>2. Развивать познавательный интерес.</li> <li>3. Развивать быстроту, ловкость.</li> </ol>	комплект лыж с палками, презентация «Лыжный вид спорта»
<b>2. «Лыжи тоже любят уход»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с лыжным инвентарем, с его назначением; правилами ухода за лыжами, техникой безопасности при обращении с лыжами.</li> <li>2. Развивать у детей в подвижных играх выносливость, ловкость, быстроту.</li> <li>3. Продолжать формировать познавательный интерес к лыжному виду спорта.</li> </ol>	комплект лыж с палками, чехол для лыж, мази и т.д.
<b>3. «Мы - спортсмены!»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, в соблюдении режима дня, здоровом образе жизни.</li> <li>2. Развивать физические качества в подвижных играх.</li> </ol>	скакалки, мячи, гимнастические скамейки, стойки, лыжные эспандеры, ленточки, свисток
<b>4. «Лесные звери»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умения координировать движения рук и ног в ходьбе.</li> <li>2. Развивать физические качества в подвижных играх.</li> <li>3. Воспитывать нравственные и волевые качества.</li> </ol>	скакалки, мячи, гимнастические скамейки, лыжные эспандеры, стойки, ленточки, свисток.
<b>5. «Самый лучший»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умения координации движений в ходьбе и многоскоках, прыжковой имитации</li> <li>2. Развивать выносливость и скоростно – силовые качества.</li> <li>3. Воспитывать трудолюбие и нравственные качества.</li> </ol>	свисток, гимнастические маты, набивные мячи, лыжные эспандеры, координационная лестница
<b>Ноябрь</b>		
<b>1. «Все на лыжи»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить одевать и снимать лыжи в зале.</li> <li>2. Учить поворачиваться на лыжах на месте без палок вокруг носков и пяток.</li> <li>3. Развивать выносливость и ловкость в подвижных играх.</li> </ol>	комплект лыж с палками, волейбольная сетка
<b>2. «Мы на лыжи встали дружно»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить одевать и снимать лыжи на улице.</li> <li>2. Учить поворотам на месте на снегу.</li> <li>3. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие.</li> </ol>	комплект лыж с палками, флажки, одежда по погоде.
<b>3. «Лыжня зовет»</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить передвигаться скользящим шагом</li> <li>2. Учить поворотам на месте.</li> <li>3. Учить правильному дыханию на улице во время занятий спортом</li> <li>4. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие.</li> </ol>	комплект лыж с палками, флажки, одежда соответствующая погоде.

<b>4. «Лыжня зовет»</b>	1.Совершенствовать повороты на месте. 2.Совершенствовать технику скользящего шага, поворотов на месте. 3.Воспитывать смелость, решительность, настойчивость.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде.
<b>Декабрь</b>		
<b>1. «Самый смелый»</b>	1. Учить спускаться с пологого склона и подниматься «лесенкой» 2.Совершенствовать технику ходьбы скользящим шагом. 3.Воспитывать смелость и упорство.	комплект лыж с палками, стойки, одежда, соответствующая погоде.
<b>2. «Две курносые дощечки»</b>	1.Обучать поворотам на спуске. 2.Обучать подъему «полуелочкой» 3.Совершенствовать техники передвижения на лыжах. 4.Развивать равновесие и координацию движений 5.Воспитывать уверенность в своих силах, трудолюбие.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде.
<b>3. «Самый лучший»</b>	1.Совершенствовать повороты на спуске. 2.Совершенствовать подъем «полуелочкой» 3.Совершенствовать технику передвижения на лыжах. 4.Развивать основные физические качества и координационные способности. 5.Воспитывать чувство товарищества.	лыжи с палками, снежки, мишень.
<b>4. «Горнолыжники»</b>	1.Учить подъему «елочкой» 2.Совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками попеременно- двухшажным ходом. 3.Воспитывать смелость и уверенность в своих силах. 4.Воспитывать чувство товарищества, трудолюбия.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде.
<b>Январь</b>		
<b>1-2. «Самый смелый»</b>	1.Учить торможению «плугом» 2.Продолжать учить технике подъема «елочкой» 3.Совершенствовать технику передвижения на лыжах попеременно- двухшажным ходом. 4.Воспитывать морально – волевые качества.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
<b>3. «Горнолыжники»</b>	1.Совершенствовать технику подъема «елочкой» 2.Совершенствовать технику попеременно- двухшажного хода. 3.Продолжать учить торможению «плугом» 4. Воспитывать смелость и упорство.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
<b>4. «Смелый горнолыжник»</b>	1.Закреплять технику торможения и одновременно- двухшажного хода. 2.Совершенствовать высокую и среднюю стойку лыжника. 3. Воспитывать морально – волевые качества	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.

<b>5. «Зимние спортивные игры»</b> (эстафета-соревнование)	1.Совершенствовать умения и технические приемы при передвижении на лыжах. 2.Повышать функциональные возможности организма. 3.Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	конусы, комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
<b>Февраль</b>		
<b>1. «Лыжня зовет»</b>	1.Совершенствовать технику попеременно-двухшажного хода. 2.Совершенствовать умение подниматься в гору способом «полуелочка». 3.Воспитывать морально-волевые качества.	комплект лыж с палками, флажки, одежда, соответствующая погоде.
<b>2. «Лесные приключения»</b>	1.Совершенствовать умение подниматься в гору способом «елочка». 2.Продолжать учить передвигаться попеременно-двухшажным ходом. 3.Закреплять умение подъему и спуску с горы. 4.Воспитывать морально-волевые и нравственные качества.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде
<b>3-4. «Две курносые дощечки»</b>	1.Закрепить навыки передвижения на лыжах 2.Формировать потребность в двигательной активности. 3.Воспитывать смелость, настойчивость, уверенность в себе.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде
<b>Март</b>		
<b>1. «Самый быстрый лыжник»</b> (контрольное прохождение дистанции (200 м))	1.Развивать скоростно-силовые качества. 2.Повышать функциональные возможности организма. 3. Воспитывать волевые качества.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
<b>2. «Самый выносливый»</b>	1.Совершенствовать ходьбу на лыжах, преодолевая расстояние 1,5-2 км. 2.Воспитывать выносливость.	комплект лыж с палками, одежда по погоде.
<b>3-4. «До свидания, зима»</b>	1.Закреплять технику передвижения на лыжах. 2.Закреплять в подвижных играх умение спускаться со склона. 3.Воспитывать морально-волевые качества, трудолюбия.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде.
<b>Апрель</b>		
<b>1. «Придумай и покажи»</b> (контрольное, творческое)	1.Формировать интерес к лыжному виду спорта. 2.Развивать фантазию. 3.Воспитывать нравственные качества.	комплект лыж с палками, одежда, соответствующая погоде
<b>2. «Мы веселые ребята»</b>	1.Формировать потребность в двигательной активности. 2.Развивать физические качества в подвижных играх и эстафетах. 3.Воспитывать нравственные, волевые качества.	Мячи, баскетбольная корзина, гимнастические скамейки
<b>3-4. «Сильнее, выше, быстрее»</b>	Мониторинг физического развития	Мячи, конусы, обручи.

## **11. Технологии и методы обучения**

### **Технологии обучения:**

- технология личностно – ориентированного обучения (учет индивидуальных возможностей и способностей воспитанников);
- игровая технология (подвижные игры и элементы спортивных игр);
- здоровьесберегающая технология (закаливание, релаксация, физические упражнения и др.);
- информационно-коммуникативная технология (использование мультимедиа материалов)

### **Методы и приемы обучения:**

**Игровые:** подвижные игры, игры-соревнования, игры-эстафеты

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

#### **Словесные:**

- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

**Практические:** выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

#### **Виды занятий:**

- учебно-тренировочные;
- игровые (подвижные игры, игры-эстафеты);
- соревнования.

## **12. Материально- техническое обеспечение:**

1. Гимнастические маты - 3
2. Лыжи -10 пар

3. Лыжные палки-10 пар
4. Ботинки -10пар
5. Лыжные эспандеры- 5шт.
6. Набивные мячи-5 шт.
7. Стойки-10 шт.
8. Флажки-20 шт.

### **13. Методическое обеспечение**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1983г., 128 с.

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

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

4. 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.

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

6.Сулим Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет. Планирование. Конспекты. – М.: Сфера,2011г., 80 с.

### **14. Рекомендуемая детская литература**

- 1.Аксенова. Спорт - М.: Аванта +, 2008.
- 2.Сутеев В.Г. «Мишка на лыжах» - М.: Аст, 2005.
- 3.Энциклопедия Том 20 «Спорт» - М.: Аванта +, 2010.