

Управление образования МО «Камышловский муниципальный район»
Отдел образования администрации Камышловского муниципального района
МКДОУ Порошинский детский сад №12

Принята на заседании
Педагогического совета
МКДОУ Порошинский детский сад № 12
Протокол № 1 от 29.08.2025 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Юный лыжник»**

Возраст обучающихся: 6 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кулакова Кристина Сергеевна,
Инструктор по физической культуре

п/о Порошино

Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Направленность общеразвивающей программы.	3
1.1.2.	Актуальность общеразвивающей программы	4
1.1.3.	Отличительные особенности программы	5
1.1.4.	Адресат общеразвивающей программы	6
1.1.5.	Объем и срок освоения программы	6
1.1.6.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	6
1.3.	Планируемые результаты	7
1.4.	Содержание общеразвивающей программы	7
2.	Организационно – педагогические условия	15
2.1	Календарный учебный график	15
2.2	Условия реализации программы	16
2.3	Формы контроля и оценочные материалы	16
	Список литературы	17
	Приложение. Оценочные листы	18

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1.1. Направленность общеразвивающей программы.

Данная программа является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию в ДОУ. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у детей развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации

и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

- Устав и локальные акты МКДОУ Порошинский детский сад №12.

1.1.2 Актуальность общеразвивающей программы

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности

Сегодня лыжи играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Дети, проживающие в сельской местности, предпочитают проводить свои занятия на свежем воздухе, занимаясь лыжным спортом.

Педагогическая необходимость программы состоит в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культуры.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы): теоретическую подготовку, общефизическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, психологическую подготовку, контрольные соревнования и мероприятия.

1.1.3. Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что с ее помощью учащиеся с разным уровнем общего физического развития получают возможность к повышению этого уровня и приобретения специального уровня физической подготовки в лыжной подготовке. Данная программа адаптирована под материально-техническую базу ДОУ. Занятия проводятся на улице, а при плохих погодных условиях в спортивном зале.

Программа предусматривает дифференцированный и личностно - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также, при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

1.1.4.Адресат общеразвивающей программы.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» разработана для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Группа комплектуется из всех желающих заниматься по программе спортивно-оздоровительной направленности, не имеющих никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

1.1.5. Объем и срок освоения программы.

Объем программы - 36 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 академическому часу (30 мин.).

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, групповая.

Форма реализации образовательного процесса: словесные, наглядные, практические.

Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы: игровые упражнения, наблюдение, соревнование.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель Программы:

Программа нацелена на создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений и формирование здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Образовательные:

- формирование знаний и умений в области здорового образа жизни, лыжной подготовки;
- обучать правилам организации и проведения спортивных соревнований, техники безопасности в избранном направлении.

Развивающие:

- обеспечить развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся;
- развивать познавательный интерес к занятиям спортом, в том числе лыжными гонками;
- расширять функциональные возможности организма для сдачи нормативов «ГТО»;
- развивать навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- мотивировать к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Лыжные гонки»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных спортсменов и закаливание организма;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов, лыжников;
- правила для учащихся при занятиях лыжной подготовкой;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;
- использовать различные тактические действия;
- передвигаться на лыжах;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Владеть техникой передвижения на лыжах разными ходами.

1.3. Содержание программы «Юный лыжник»

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность.

Обучение сложной технике лыжных гонок основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа состоит из двух направлений: лыжная подготовка и общая физическая подготовка, игры.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Техническая и тактическая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, чемпионы Свердловской области. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость.

Общая физическая подготовка, игры. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия.

Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что обучающиеся учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, а не основываются на

специализации по игровому амплуа, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка.

Содержание учебного плана

Месяц	Занятия	Содержание
Сентябрь, ноябрь	1-14	Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Цель ОФП — укрепление здоровья и закладывание основы для дальнейшего развития. Задачи ОФП: -достичь гармоничного развития мускулатуры и соответствующей силы мышц; -приобрести общую выносливость; -повысить быстроту выполнения разнообразных движений; -увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; -улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения; -научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.
Декабрь	15	Беседа «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» Цель: Вызывать положительный эмоциональный отклик о занятиях лыжами в прошлом году. Вспомнить как надевают и снимают лыжи. Закрепить у детей навык ходьбы на лыжах в физкультурном зале.
	16	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	17	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	18	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой». Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.

Январь	19	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием. Игра «Лошадки», «Большие и маленькие» Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.
	20	Знакомство с подъемом на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.
	21	Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
Февраль	22	Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полуелочкой» и «лесенкой».
	23	Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов на склон способом «полуелочка», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».
	24	Закрепить навык широкого скольжения шага в играх. Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке). Игра «Сороконожки» Цель: закреплять навык скольжения в колонне.
	25	Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах.
Март	26	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
	27	Упражнять в подъёме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением.

		Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска
	28	Совершенствовать скользящий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.
	29	Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровне площадке). Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
Апрель	30	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе. Игра «Следопыт» Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.
	31	Упражнять детей в спуске и подъеме на пологий склон. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	32	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
Май	33-36	Контрольные нормативы по общей физической подготовленности (ОФП). Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.

2. Организационно – педагогические условия.

2.1 Календарный учебный график.

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов в неделю	1
3	Количество часов	36
4	Недель в I полугодии	18

5	Неделя во II полугодии	18
6	Начало занятий	1 сентября
7	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- лыжи;
- лыжные палки;
- ботинки;

2.3. Формы контроля и оценочные материалы.

Обязательное проведение итоговой аттестации не предусмотрено.

Формами аттестации могут являться:

- соревнования
- сдача норм ГТО

Список литературы

1. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех/Стивен Гаскил–Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации) Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.
3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. – Харьков, 2000. – 397 с.
4. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача:клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. – 440 с.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул- ры им. П. Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1992.- 70 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
9. Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2012. – 172 с.
10. Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. – Мурманск: Тулома, 2008. 288с.
- 11.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.