



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 69 «Светофорчик»

# ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

на 2023-2024 учебный год





Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска «Детский сад № 69»

## **КОПИЯ ВЕРНА**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом № 1  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующий МАДОУ г.Нижневартовска  
ДС № 69 «Светофорчик» Е.Н.Кленичева  
Приказ № 331 от 31.08.2023г.

**Программа**  
**дополнительной платной образовательной услуги по**  
**физкультурно-оздоровительной направленности для**  
**детей дошкольного возраста 5-7 лет**  
**«Лыжная подготовка»**  
**на 2023-2024г.**

Автор программы:  
Инструктор по ФИЗО  
Курочкина Валентина Игоревна

г. Нижневартовск 2023

## Содержание:

№п/п	Наименование	страницы
1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Цели и задачи реализации программы	6
3.1.	Планируемые результаты	6
3.2.	Объем образовательной нагрузки	6
3.3.	Содержание программы «Лыжная подготовка»	7
4.	Организационно – педагогические условия	9
5.	Учебный план	9
5.1.	Расписание занятий	10
5.2.	Календарный учебный график	11
5.3.	Программно-методические обеспечение	11
5.4.	Материально-техническое обеспечение	12
5.5.	Мониторинг	13
6.	Список литературы	15

## Паспорт программы

<p><b>Наименование программы</b></p>	<p><b>Программа дополнительной платной образовательной услуги по физкультурно-оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста 5-7 лет «Лыжная подготовка»</b></p>
<p>Основания для разработки</p>	<p>1.Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ 2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.</p> <p>2.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. N 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный N 53776).</p> <p>3.Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028.</p> <p>4.Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г, регистрационный N 61573), действующим до 1 января 2027 года.</p> <p>5.Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующим до 1 марта 2027 года, (СанПиН 1.2.3685-21).</p>

Заказчик программы	МАДОУ города Нижневартовска детского сада №69 «Светофорчик» ,родители (законные представители )
Составитель программы	Инструктор по ФИЗО Курочкина В.И
Цель программы	Укрепление здоровья детей, средствами физических упражнений.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать навыки сложных циклических видов движений у дошкольников.</li> <li>2.Повышать тренированность организма, содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.</li> <li>3.Способствовать оздоровлению детей пребыванием на свежем воздухе.</li> <li>4.Привитие интереса к лыжному спорту.</li> <li>5.Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.</li> </ol>
Планируемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Сформированность навыков сложных циклических видов движений у дошкольников.</li> <li>2.Естественное, благоприятное развитие ребенка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.</li> <li>3.Рост мастерства дошкольников в лыжной подготовке и обеспечение успешного выступления на проводимых соревнованиях</li> </ol>

## 2. Пояснительная записка

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника. В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со второй младшей группы, но если есть условия, то можно начинать ходьбу на лыжах с детьми более раннего возраста. Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвигания ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка.

- способствует энергичному обмену веществ в организме,
- усиливает функциональную деятельность внутренних органов
- развивает мышечную чувствительность
- способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений
- вызывает активные действия крупных мышечных групп
- создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Детям 5—6 лет можно рассказать о происхождении лыж, о лучших лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям. Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения. Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха — 8—12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжи. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10—12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

С детьми 5—7 лет занятия проводятся со всей группой, два раза в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

### **3. Цели и задачи реализации программы**

#### **Цель программы:**

Укрепление здоровья детей, средствами физических упражнений.

#### **Задачи программы:**

1. Совершенствовать навыки сложных циклических видов движений у дошкольников.
2. Повышать тренированность организма, содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.
3. Способствовать оздоровлению детей пребыванием на свежем воздухе.
4. Привитие интереса к лыжному спорту.
5. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.

#### **3.1 Планируемые результаты**

1. Сформированность навыков сложных циклических видов движений у дошкольников.
2. Естественное, благоприятное развитие ребенка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
3. Рост мастерства дошкольников в лыжной подготовке и обеспечение успешного выступления на проводимых соревнованиях

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Спортивные соревнования и праздники в дошкольном учреждении, участие в спортивных мероприятиях муниципального уровня.

#### **3.2 Объем образовательной нагрузки**

Сроки реализации рабочей Программы «Лыжная подготовка» 1 год  
Программа рассчитана на два занятия в неделю, продолжительность одного занятия – 30 мин. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Количество детей – 1 группа (10 детей)

Общее количество 64 занятия (192 ч)

### 3.3 Содержание программы «Лыжная подготовка»

№	Тема	Содержание учебного материала
1	Историческая справка о лыжах	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта
2	Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале
3	Занятия по ОФП.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.
4	Тестовые нормативы	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 2. Тройной прыжок с двух на две с места 3. Упражнения на гибкость
5	Занятия по ОФП в зале	Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты
6	Практические навыки по одеванию лыж	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок
7	Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг	Повороты на лыжах на листе: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок»
8	Закрепление материала	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно
9	Скользящий шаг	Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов
10	«Скандинавская» ходьба	Ходьба «скандинавская» до 500м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
11	Ходьба скользящим шагом с палками	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход.
12	Совершенствуем попеременный двухшажный ход	Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4
13	Работа в зале над ОФП	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.
14	Контрольные нормативы	Тесты: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.



15	Лыжная прогулка	Дистанция до 500 м. Ходьба без учета времени
16	Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)
17	Спринтерские дистанции	Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов.
18	Развиваем выносливость	Дистанция 500м. без учета времени по пересечённой местности
19	Лыжная прогулка	Лыжная прогулка по пересечённой местности и участкам для ускорения. Эстафета
20	Работа в зале над ОФП	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.
21	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанции 200 м
22	Лыжная прогулка	Дистанция 1000 м по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени
23	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанцию 1000 м по пересеченной местности.
24	Контрольные нормативы	Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного
25	Лыжные прогулки	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты
26	Кросс	Бег 500 метров, имитация ходьбы на лыжах, акцент на технику рук
27	Работа в зале над ОФП	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.
28	ОФП на свежем воздухе	Развитие физических качеств
29	Эстафеты	Спортивные эстафеты
30	Спортивные игры	Игры с мячом
31	ОФП на свежем воздухе	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног.
32	Кросс	Бег 300 метров, имитация ходьбы на лыжах
33	Спортивные игры	Игры с мячом

#### 4. Организационно-педагогические условия

#### 5. Учебный план

№	Тема	Месяц	Кол-во занятий
1	Историческая справка о лыжах Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б. Занятия по ОФП. Тестовые нормативы Занятия ОФП в зале	Октябрь	8
2	Практические навыки по одеванию лыж	Ноябрь	2
3	Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг	Ноябрь	2
4	Закрепление материала	Ноябрь	2
5	Скользящий шаг	Декабрь	2
6	«Скандинавская» ходьба	Декабрь	2
7	Ходьба скользящим шагом с палками	Декабрь	2
8	Совершенствуем попеременный двухшажный ход	Декабрь	2
9	Работа в зале над ОФП	Январь	2
10	Контрольные нормативы	Январь	2
11	Лыжная прогулка	Январь	2
12	Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне	Январь	2
13	Спринтерские дистанции	Февраль	2
14	Развиваем выносливость	Февраль	2
15	Лыжная прогулка	Февраль	2
16	Работа в зале над ОФП	Февраль	2
17	Контрольные нормативы	Март	2
18	Лыжная прогулка	Март	2
19	Контрольные нормативы	Март	2
20	Контрольные нормативы	Март	2
21	Лыжные прогулки	Март	2
22	ОФП на свежем воздухе	Апрель	2

23	Кросс	Апрель	2
24	ОФП на свежем воздухе	Апрель	2
25	Эстафеты	Апрель	2
26	Спортивные игры	Май	2
27	ОФП на свежем воздухе	Май	2
28	Кросс	Май	2
29	Спортивные игры	Май	2
Итого занятий:			64

### 5.1 Расписание занятий

Дни недели	Время
Вторник	15.30-16.00
Четверг	15.30-16.00

## 5.2 Колендарный учебный график

Учебная неделя	дата	количество занятий	Учебная неделя	дата	количество занятий
1	30.09-4.10	2	19	17.02-21.02	2
2	7.10-11.10	2	20	25.02-28.02	2
3	14.10-18.10	2	21	2.03-6.03	2
4	21.10-25.10	2	22	10.03-13.03	2
5	28.10-1.11	2	23	16.03-20.03	2
6	5.11-8.11	2	24	23.03-27.03	2
7	11.11-15.11	2	25	30.03-3.04	2
8	18.11-22.11	2	26	6.04-10.04	2
9	25.11-29.11	2	27	13.04-17.04	2
10	2.12-6.12	2	28	20.04-24.04	2
11	9.12-13.12	2	29	27.04-30.04	2
12	16.12-20.12.	2	30	5.05-13.05	2
13	23. 12-31.12.	2	31	14.05-22.05	2
14	9.01-17.01	2	32	25.05-29.05	2
15	20.01-24. 01	2	Итого занятий : 64		
16	27.01-31.01	2			
17	3.02-7.02	2			
18	10.02-14.02	2			

## 5.3 Программно – методическое обеспечение

Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
Провидение занятий «Лыжная подготовка»	Программа дополнительной платной образовательной услуги по физкультурно-оздоровительной направленности для детей старших и подготовительных групп «Лыжная подготовка »	Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК

## **5.4 Материально технические обеспечения**

Организация работы дополнительной платной образовательной услуги осуществляются в спортивном зале ДОУ, расположенным на третьем этаже МАДОУ города Нижневартовска ДС №69 «Светофорчик».

Спортивный зал оснащён спортивным инвентарём, стандартным и нестандартным оборудованием

### **Особенности организации развивающей предметно пространственной среды**

1. Музыкальный центр
2. Комплект CD-дисков с записями музыкальных сборников
3. Лыжи по количеству занимающихся
4. Гимнастические коврики по количеству занимающихся

## 6. Мониторинг

Способы проверки усвоения содержания программы

1. Оценка динамики достижений воспитанников через создание и наполнение портфолио.

2. Оценка динамики достижений с использованием низко формализованных методов – наблюдение, беседы, соревнования

3. Увеличение количества воспитанников, посещающих занятия, с высокой степенью физической готовности к школьному обучению. Методика проведения обследования уровня развития физических качеств Оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития

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 Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами. Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка даётся 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 определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка ) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

2. **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:** Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты – способом из-за головы двумя руками Ребенок встаёт 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. Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребёнок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр. Мышечная сила правой и левой кисти, кг Наклон туловища вперёд сидя, см.

Дата проведения мониторинга \_\_\_\_\_

Группа детей, посещающих дополнительную платную образовательную услугу «Лыжня»

**Цель:** Обеспечить комплексный подход коценки промежуточных и итоговых результатов освоения программы для изучения программы для изучения оценки динамики достижения детей по освоению образовательной области «физическая культура», развития их личностных качеств

**Объект мониторинга:** личностные характеристики и компенсации детей в результате освоения программы «Лыжня»

**Методы мониторинга:** Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности Анкетирование родителей

**Способы фиксации данных обследования:** Протоколы наблюдения, данные тестирования.

**Способы обработки результатов:** Обобщение результатов в таблицы, качественный анализ данных обследования

#### Показатели и индикаторы успешности развития детей.

№ п/п	Критерии	Шифр ребенка (Ф.И или символ)	
		сентябрь	май
1. 2. 3. 4. 5. 6.	Ребенок правильно выполняет все виды основных движений Перестраивается в колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги, соблюдает интервал во время движения. Выполняют упражнения из разных и.п четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохраняет правильную осанку. Активно участвует в играх. Проявляется дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной активности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений.		

#### Критерии оценки:

3 балла проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого

1 балла проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

## **7.Литература:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.