

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете №4
от 04.04.2025года

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад №22 «Ласточка»
Чегодаевой С.А.
от 07.04.2025 № 35



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Ласточка»

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Общая физическая и лыжная подготовка детей
старшего дошкольного возраста»**

Возраст детей: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год (а)

Авторы программы:
Виноградова Т.Н.
Евстигнеева М.С.

г. Вологда

Содержание

1. Пояснительная записка
1.1 Направленность дополнительной образовательной программы
1.2 Актуальность
1.3 Цель, задачи дополнительной образовательной программы (если программа рассчитана на несколько лет, цель и задачи указать по годам)
1.4 Возраст детей, участвующих в реализации программы
1.5 Сроки реализации программы
1.6 Ожидаемые результаты (что дети должны уметь к концу года)
1.7 Формы подведения итогов программы
2. Организационно-педагогические условия
2.1 Материально-технические условия
2.2 Требования к педагогическим кадрам
3. Учебный план (можно кратко)
3.1 Тематическое планирование (месяц, дата, содержание, отметка о выполнении, ссылки на страницы пособия)
4. Оценочные и методические материалы (мониторинг)
5. Список используемой литературы
6. Приложение

Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) «Общая физическая и лыжная подготовка детей старшего дошкольного возраста» разработана в соответствии с:

- Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указом Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 (с изменениями);
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 года №1028;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования , утвержденным приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года №373;
- Положением об оказании платных дополнительных образовательных услуг Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 22 «Ласточка».

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется общей физической подготовке (далее ОФП) и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной экипировке, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). Кроме того, применяются упражнения, требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание.

В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей лыж, лыжными креплениями, стойками для хранения, достижениями российских спортсменов.

Перспективное планирование в программе включает в себя теоретический и практический аспект, а также предполагает проведение занятий в зале (низкая температура воздуха, ветер, липкий снег), которые направлены на развитие ОФП, развитие ловкости, ориентировки в пространстве и т.д.

Условия для реализации программы включают в себя материально - технические условия и условия дифференцированного похода. Материально-технические условия предполагают обеспечение лыжами на подгруппу детей, атрибуты к подвижным играм.

Принципы реализации программы:

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интерактивности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованное и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развития и состояния здоровья;
- результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
- комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности.

1.2 Актуальность

Программа разработана на основе программы и технологий физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье», и Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

1.3 Цель, задачи дополнительной образовательной программы

Цель данной программы - обеспечение двигательной активности и снижение заболеваемости детей старшего дошкольного возраста через приобщение к зимним видам спорта - ходьбе на лыжах в условиях дошкольной организации.

Реализация программы проходит через решение следующих задач:

- формировать представления о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать физические качества для зимних видов спорта;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- снизить заболеваемость через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДООУ;
- создать условия для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании;
- воспитывать положительные морально-волевые качества: настойчивость, самостоятельность.

1.4 Возраст детей, участвующих в реализации программы

Общеобразовательную программу дополнительного образования реализует инструктор по физической культуре, она же является составителем программы. Контроль над реализацией Программы осуществляют заведующий и старший воспитатель образовательной организации.

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет и

рассчитана на реализацию сроком на 1 год. Содержание программы соответствует особенностям развития умений и навыков детей данного возраста. Программа рассчитана на детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Для успешной реализации программы важно знать особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

1.5 Сроки реализации программы

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет и рассчитана на реализацию сроком на 1 год. Программа состоит из трех этапов: подготовительный, основной, заключительный.

Подготовительный этап включает общую физическую подготовку детей дошкольников, целью которого является знакомство с зимними видами спорта и освоение техники ходьбы на лыжах. Основными формами ОФП с оздоровительным направлением являются гимнастика и оптимальная физическая нагрузка для тренировки и развития всех систем организма. Продолжительность данного периода - 3 месяца (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Основной этап включает лыжную подготовку. Продолжительность основного этапа - 4 месяца (декабрь, январь, февраль, март). Целью данного этапа является практическое освоение ходьбы на лыжах.

Заключительный этап включает общую физическую подготовку. Продолжительность - 2 месяца. На данном этапе подводятся итоги: проводится оценка знаний и умений детей, мониторинг физической подготовленности, организуются открытые занятия для родителей, демонстрируются видеоматериалы предыдущих этапов.

1.6 Ожидаемые результаты

Перспектива и актуальность дальнейшей работы могут заключаться в преемственности в развитии двигательных навыков и умений у старших дошкольников и младших школьников.

После освоения данного материала, дети смогут продолжить в школе заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальные навыки ходьбы на лыжах.

- Реализация программы предполагает: повышение индекса здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств;
- сформированность потребности в двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.
- сформированность представлений о зимних видах спорта, заложены основы воспитания

положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность, -воспитанники могут контролировать и управлять своими движениями.

1.7. Формы подведения итогов программы

В дошкольном учреждении ведется обучение детей ходьбе на лыжах со старшего дошкольного возраста под руководством инструктора ФК во время утренней прогулки. Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовки детей. В месяц проводятся 4 занятия, в неделю - 1 занятие. Лыжи - в утренний отрезок времени, ОФП - 2-я половина дня. Длительность занятия 30 минут.

Занятие состоит из трех частей. Целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое "разогревание" организма. Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, развитие ловкости, решительности, смелости. Основной задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Материально-технические условия

Для реализации Программы дополнительного образования дошкольников в детском саду созданы необходимые материально-технические условия.

Занятия ОФП проводятся в физкультурном зале, оборудованном и освеженном в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Помещение оснащено оборудованием для занятий ОФП и занятиям с лыжами, (приложение 2)

Занятия по лыжной подготовке проводятся на улице, в специально-отведенном месте, которое отвечает требованиям безопасности. На площадке подготовлена лыжня, горки для скатывания, кольца для подлезания, щиты для метания, биатлона.

Организация занятий по лыжной подготовке.

- Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до -15 градусов.
- Занятия проводятся от 30 до 60 минут.
- Занятие на лыжах проводится на утренней прогулке.
- Лыжи должны быть по росту: ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой. Лыжи лучше всего полу-пластиковые. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками.

Требования к одежде для занятий с лыжами

- Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки, куртка, трикотажные брюки, а еще лучше - комбинезон из непромокаемой ткани;
- на ноги - обязательно шерстяные носки;
- на руки - варежки;
- шапочку, лучше вязанную на подкладке, очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом;
- Чем более тренирован и закален ребенок, тем легче должна быть его "экипировка"

2.2 Требования к педагогическим кадрам

Требования к педагогу, реализующему программу - высшее или среднее специальное педагогическое образование. Педагог подтверждает свое образование соответствующим документом. Педагог может быть работником по найму или оформлен по совместительству.

3. Учебный план

Наименование услуги занятия (минуты)	Длительность занятий в неделю	Количество занятий в месяц на 1 группу	Количество занятий в месяц
ОФП	30	1	4
Лыжная подготовка	30	1	4

3.1 Тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Количество часов	Содержание
Сентябрь	1	30	ОФП: Ходьба обычная. Бег «змейкой». ОРУ с гантелями Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Упражнения с мячом. «Планка» Подвижная игра «Ноги от пола» Цель: закреплять умение в упражнениях с мячами
	2	30	ОФП: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег с ускорением по сигналу. ОРУ с г/палкой Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Ловишки с лентами» Цель: развивать ловкость, быстроту, выносливость
	3	30	ОФП: Ходьба обычная. Бег с преодолением препятствий. ОРУ на ковриках (элементы ЛФК) Ходьба по гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, переход с пролёта на пролёт по

			ш/стенке Подвижная игра «Колдун», «Ноги от пола» Цель: развивать умение быстро реагировать после сип-шла.
	4	30	ОФП: Различные виды ходьбы. СБУ (специальные беговые упражнения) прыжки со скакалкой. Отжимания от скамейки. Подвижная игра «Горелки» Цель: развивать быстроту, ловкость, реакцию на сигнал.
Октябрь	5	30	Беседа «О лыжном спорте, лыжниках». Цель: вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».
	6	30	Занятие на основе подвижных игр. ОФП: Ходьба, бег с отягощениями (гантели) Упражнения для пресса, прыжки со скакалкой Подвижная игра: «Найди цвет!» Цель: развивать выносливость, укрепление ОДА
	7	30	ОФП: Ходьба с изменением темпа по сигналу. СБУ со сменой направляющего и направления. Упражнения с набивными мячами. Прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Догонялки» на фитболах. Цель: развивать силу, выносливость и гибкость.
	8	30	ОФП:

			Ходьба с заданиями для укрепления мышц ног. СБУ. ОРУ с н/ мячами в парах. Упражнение «Планка», упражнения с мячами на меткость. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра: «Пожарные на учениях» Цель: Профилактика плоскостопия, развитие выносливости и быстроты.
Ноябрь	9	30	Начиная с 9 занятия в каждое занятие включается имитационная работа над техникой работы лыжника. ОФП Ходьба по ограниченной площади опоры, с перешагиванием через предметы. Упражнения с элементами спортивных игр. Прыжки со скакалкой. Упражнения с фитболами. Игра «Вышибалы» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
	10	30	ОФП: Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ с гантелями в движении по кругу. ОРУ на коврике. Подвижные игры: «Третий-лишний», «Невод» Цель: упражнять в устойчивом равновесии, развивать скоростно-силовые качества
	11	30	ОФП: Ходьба со скольжением по полу. Бег с ускорениями и поворотами по сигналу. ОРУ на ковриках с элементами ЛФК. Упражнения с мячами в сетке. Упражнения с мешочками на сохранение равновесия. Игра: «Озеро, гора, тропинка» Цель: Укрепление и оздоровление ОДА.

			закрепление навыков управления мячом
	12	30	ОФП: Ходьба, бег парами. ОРУ в парах с г/палкой. Упражнения на технику скольжения. Работа над движением рук при ходьбе на лыжах Упражнения на равновесие. Подтягивания на перекладине. Подвижная игра: «Охотник и зайцы» Цель: вспомнить технику передвижения на лыжах.
Декабрь	13	30	Лыжная подготовка: Ходьба с махами руками по сигналу. СБУ. ОРУ с шестом по 3 человека. Прыжки со скакалкой. Отжимания от пола. Упражнение «Планка». Подвижная игра: по желанию детей Цель: закреплять навыки силовых упражнений.
	14	30	Лыжная подготовка: Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. ОРУ с гантелями. Упражнения на расслабление. Упражнения на канате и г/кольцах. Упражнения с фптболами в парах Игра «Пустое место» Цель: закреплять навык упражнений на гимнастических снарядах.
	15	30	Лыжная подготовка: Ходьба, бег и отягощениями (набивные мячи). Упражнения на равновесие с мешочком на

			голове. Перебежки по сигналу. Отжимание от скамейки, «Планка» Игра «Ловишка с мячом» Цель: развивать силу, гибкость, быстроту.
	16	30	Лыжная подготовка: Занятие на основе подвижных игр. Цель: закреплять пространственные ориентировки.
Январь	17	30	Лыжная подготовка: Отрабатывать навык скользящего шага, спусков с пологих склонов. Учить поворотам переступанием. Игра «Биатлон», «Большие и маленькие» Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.
	18	30	Лыжная подготовка: Знакомство с подъемом на склон «лесенкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.
	19	30	Лыжная подготовка: Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полу ёлочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. Игра «1(опади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
Февраль	20	30	Лыжная подготовка: Развивать ритмичную ходьбу на лыжах. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полу елочкой» и «лесенкой».
	21	30	Лыжная подготовка:

			Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов па склон способом «полу ёлочка», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».
	22	30	Лыжная подготовка: 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», «полу ёлочкой». Игра «Сороконожки» Цель: закреплять навык скольжения в колонне.
	23	30	Лыжная подготовка: Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах
Март	24	30	Лыжная подготовка: 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.
	25-26	30	Лыжная подготовка: Упражнять подъёме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением. Игра «Не урони»

			Цель: закреплять навык спуска.
	27	30	Лыжная подготовка: Совершенствовать скользящий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.
	28	30	Лыжная подготовка: Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полу ёлочкой». 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	29	30	ОФП: Ходьба с г/палкой. Бег с препятствиями. ОРУ с гантелями. Прыжки в длину с разбега. Упражнения с обручем. Подвижная игра: «Морская фигура» Цель: развивать ловкость и быстроту.
	30-31	30	ОФП: Ходьба врассыпную построение за названным ведущим. Бег с упражнениями СБУ. Упражнения в парах на сопротивление. Подвижные игры: «Колдун». «Вышибалы» Цель: закрепление сохранения равновесия.
	32	30	ОФП: Ходьба с преодолением препятствий. Бег «змейкой» Полоса препятствий. ОРУ с мешочками
май	33-34	30	ОФП: Ходьба обычная. Бег «Змейкой»

			Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Прыжки со скакалкой. Отжимания то скамейки. Упражнение «Планка». Подвижная игра «Ловишка с мячом» Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.
	35	30	ОФП: Ходьба. Прыжки со скакалкой. Подтягивание на перекладине. Упражнения на пресс. Подвижная игра «Бездомный заяц» Цель: развивать ловкость, быстроту.
	36	30	ОФП: Ходьба. Прыжки со скакалкой. Подтягивание на перекладине. Упражнения на пресс. Подвижная игра «Бездомный заяц» Цель: развивать ловкость, быстроту.
	37	30	ОФП: Бег, ходьба обычная со сменой ведущего. ОРУ с элементами ЛФК. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с поворотом по сигналу. Подтягивание на перекладине. Прыжки на фитболах. Подвижная игра «Вышибалы» Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.

4.Оценочные и методические материалы (мониторинг)

Оценка достижений детей проводится 4 раза в год на каждом этапе: ОФП - начало и конец учебного года —сентябрь, май. лыжная подготовка- декабрь и март. Кроме того, ежемесячно ведется мониторинг заболеваемости. Достижения детьми планируемых

результатов освоения программы фиксируются в таблице. Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на начало и конец учебного года.

ОФП

Тест: Бег 10 метров с препятствиями (4 предмета).

Выставляются 4 конуса через 2 метра. Линия «Старта» и «Финиша» Прыжки

Метание

Лыжная подготовка:

ходьба на лыжах на скорость (дистанция 30 метров на время), техника выполнения спуска с горы в средней стойке.

Протокол физической подготовленности и двигательных навыков воспитанников, посещающих кружок «Лыжная подготовка»

Воспитатели

Дата: н.г. к.г.

№	Ф. И.О	Бег 10м с препятствиями	Спуск с горы	Ходьба на лыжах на скорость
		На начало года и конец года		
1				
2				
3				

5. Список использованной литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
2. Письмо Минобразования РФ от 14.03.00 г. № 65/23 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
3. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049 -13 от 15.05.2013 №26.
4. Голощекина МЛ. «Лыжи в детском саду» пособие для воспитателей детского сада М. «Просвещение» 1972.
5. Осокина Т.И. «Лыжи и коньки детям» М. «Просвещение» М.- 1966г
6. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателя дет. Сада - М.: Просвещение. 1992г
7. Волошина Л.П. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - МлАРКТИ. 2004
8. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты,- М.: ТЦ Сфера, 2011.
9. Фролов В.Г, «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. - М.: Просвещение, 1986