

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 4 (МДОАУ д/с № 4)

Амурская область, г.Зея, мкр. Светлый д.54 тел. (41658) 3-19-64 E-mail: alionushka.zeya@yandex.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Коллектива МДОАУ д/с № 4
Протокол № 4 от 27.05.2026



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
МДОАУ д/с № 4
Н.А. Доценко
от 25.08.2026 № 44-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный лыжник»**

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 6-7 лет.

Срок реализации программы: 1 год, 36 часов

Автор-составитель программы:
Хохлова Нина Александровна,
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории

Зея, 2026

Оглавление

Нормативные документы.....	3
Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана.....	9
1.4. Планируемые (ожидаемые) результаты	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы аттестации	17
2.4. Оценочные материалы	17
2.5. Методические материалы	18
2.6. Рабочая программа воспитания.....	20
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	23
3.Список литературы.....	24
Приложение 1	26

Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» (далее - Программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных, муниципальных нормативно-правовых документов и методических материалов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2025) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 21.10.2024) Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);
5. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);
6. Приказа Росстандарта от 03.12.2018 № 1050-ст «ГОСТ Р 7.0.100-2018. Национальный стандарт Российской Федерации. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016 г. (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
8. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной

грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

9. Положением об оказании платных образовательных-услуг (Приказ № 56-од от 30.08.2022);

10. Уставом МДОАУ д/с № 4, утверждён приказом отдела образования администрации города Зеи от 23. 06.2021 г. № 185-од;

11. Локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность МДОАУ д/с № 4.

Методические рекомендации:

Приказ Минобрнауки Амурской области от 20.02.2026 № 193 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (в новой редакции)»).

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей среднего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам.

Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Актуальность программы «Юный лыжник» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей.

Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Ведь главная ценность лыжного спорта в его массовости, в побуждении человека систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Программа соответствует интересам и потребностям детей, направлена на развитие мотивации личности ребенка к самопознанию и творчеству,

приобщению к общечеловеческим ценностям и призвана содействовать социализации воспитанников

Отличительные особенности, новизна

Программа составлена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей детей дошкольного возраста. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка. Важный аспект в обучении индивидуальный подход, удовлетворяющий требованиям физической активности ребенка.

Благодаря занятиям на лыжах можно комплексно решать несколько задач различной направленности:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений.

Также данная программа включает в себя теоретический материал о лыжах, как о виде спорта, о элементах техники передвижения на лыжах, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Педагогическая целесообразность

Содержание работы объединения определяется намеченными задачами, составом обучающихся, условиями его проведения и периодом года.

Кроме занятий на объединении обучающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального усвоения отдельных элементов техники и повышения физической подготовленности.

Обучающиеся должны систематически участвовать в различных соревнованиях, заниматься утренней гимнастикой. Во все периоды учебно-тренировочной работы с лыжниками необходимо широко использовать средства закаливания организма (солнце, воздух, воду). В процессе занятий и соревнований необходимо принимать меры предупреждения травм и соблюдать санитарно-гигиенические требования к местам и режиму занятий и оборудованию.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно широко использовать технические средства (плакаты, учебные кинофильмы).

Во время занятий с детьми наиболее целесообразно применение игрового метода. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку обучающихся включаются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощённым правилам.

В зимнее время, при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятия, рекомендуется использовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне.

Хорошая техническая подготовка и правильное распределение тренировочных нагрузок способствует успешному выступлению в соревнованиях лыжника.

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощённым правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.

Адресат программы

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Сюжетно-ролевая игра остаётся ведущей, но постепенно в ней появляется больше правил. В играх с правилами ребёнок учится договариваться, уступать, соблюдать нормы.

Ребёнок активно познаёт мир: задаёт много вопросов, сам пытается на них отвечать или выдвигать версии. Развивается мышление: он учится устанавливать причинно-следственные связи, ориентироваться в пространстве и времени (дни недели, времена года). Улучшаются память (появляется намеренное запоминание), внимание, восприятие. Активно работает воображение: ребёнок создаёт замысел, отделяет его от непосредственной задачи.

За год ребёнок может вырасти на 7–10 см. Совершенствуются движения: улучшается координация, устойчивость равновесия. Осваивают прыжки, лазанье, метание, катание на двухколёсном велосипеде. При этом крупные

мышцы развиваются лучше мелких (особенно кистей рук), поэтому в самообслуживании и рисовании ещё бывают сложности.

Условия приема на занятия: набор на программу не требует дополнительной подготовки обучающихся. Дети принимаются без ограничения, конкурсных отборов, независимо от наличия у них природных и специальных данных. Необходимо иметь медицинскую справку об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Объем программы, срок освоения

Объем программы - 36 ак. часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения-очная.

Уровень программы-ознакомительный.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

По данной программе могут заниматься обучающиеся, с разным уровнем физической подготовки и индивидуальными образовательными потребностями в возрасте от 6 до 7 лет.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по лыжной подготовке детей дошкольного возраста и построена с учетом психофизических особенностей дошкольников.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах.

Организационная форма обучения – групповая, с ярко выраженным индивидуальным подходом. Возможно деление детей на подгруппы (при наличии большого количества обучающихся).

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного академического часа - 30 мин.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий, организационных моментов, динамических пауз.

Наполняемость группы – до 15 человек. Количество человек в одной группе, рассчитывается исходя из норм СанПиН 2.4.2.4283-26, особенностей состава группы и материально-техническим оснащения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: - обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития.

Задачи программы:

- формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;
- совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах;
- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.
- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- формирование навыков здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы**1.3.1. Учебный план**

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
<i>1. Введение в программу, 2 часа</i>					
1	Краткая историческая справка о лыжных гонках.	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.	1	0,5	0,5	Беседа, педагогическое наблюдение
<i>2. Общая физическая и технико-тактическая подготовка, 28 часов.</i>					
1	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Упражнения на выносливость.	3	1	2	Беседа, педагогическое наблюдение
3	Тестовые нормативы по ОФП.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение
4	Занятия на лыжне.	6	3	3	Беседа, педагогическое наблюдение
5	Ходьба на лыжах.	5	2	3	Беседа, педагогическое наблюдение
6	Ходьба скользящим шагом с палками	5	2	3	Беседа, педагогическое наблюдение

7	Работа в зале над ОФП	5	1	4	Беседа, педагогическое наблюдение
<i>3. Развитие личностных качеств, 2 часа</i>					
1	Лыжные прогулки	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение
<i>4. Итоговый раздел, 4 часа.</i>					
1	Тестовые нормативы	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Показательные выступления: на городских мероприятиях, внутри садовских праздниках Открытое итоговое занятие	2	1	2	Беседа, педагогическое наблюдение. Диагностика. Тестовые нормативы.
Итого		36	15	21	

1.3.2. Содержание учебного плана

Обучение по программе, определяет содержание и характер совместной работы педагога и обучающихся по осознанию предстоящей практической деятельности. Делится на четыре раздела для каждого года обучения.

Раздел I. Введение в программу (2 часа).

Теория: Краткая историческая справка о лыжных гонках. Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками использования лыжного инвентаря.

Практика: Физические упражнения: ходьба, бег, прыжки, кувырки. Тренировочные занятия. Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.

Контроль: Наблюдение, беседа. Мониторинг.

Раздел II. Общая физическая и технико-тактическая подготовка (28 часов).

Теория: Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.

Практика: Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты. Показ лыж, ботинок, креплений.

Контроль: Наблюдение. Беседа.

Раздел III. Развитие личностных качеств (2 часа).

Теория: Лыжные прогулки. Правила поведения при соблюдении лыжных прогулок.

Практика: Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок. Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг. Повороты на лыжах:

«Веер», «Солнышко», «Скользкий шаг без палок» На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).

Контроль: Наблюдение. Беседа.

Раздел IV. Итоговый раздел (4 часа).

Теория: Обобщение материала, разученного за определенный период. Определение уровня физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Практика: Показательные выступления: на городских мероприятиях, внутри садовских праздниках. Открытое итоговое занятие. Диагностика. Тестовые нормативы.

Контроль: Игровое занятие. Диагностика. Тестовые нормативы.

1.4. Планируемые (ожидаемые) результаты

По итогам прохождения программы у обучающихся будут:

- сформированы знания и умения о передвижении на лыжах;
- совершенствованы умения и технические приемы при передвижении на лыжах;
- повышены функциональные возможности организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- приучены к закаливанию своего организма, повышению сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды;
- овладеют правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- сформируют навыки здорового образа жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятия
1 год обучения	10.09. 2026	27.05. 2027	36	36	36	1 раз в неделю по 30 мин

2.1. Календарный учебный график

Комплекс организационно - педагогических условий учитывает организационную структуру образовательного процесса.

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам СП 2.4.2.4283-26

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 19 от 02.06.2026.

Каждое занятие построено таким образом, что его теоретическая часть занимает 0,25 от общего времени проведения, а практическая 0,75.

(время проведения занятий: 15:30-16:00 четверг)

Месяц	Дата	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	10.09	15:30 - 16:00	Вводное	1	Познакомить детей с историей возникновения лыжными видами спорта.	Группа	Наблюдение
	17.09	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Познакомить детей с историей возникновения лыжными видами спорта. Мониторинг.	Спорт зал	Наблюдение
	24.09	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	Спорт зал	Наблюдение
Октябрь	01.10	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Мониторинг.	Спорт зал	Игровое. Теоретическое занятие
	08.10	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Познакомить с лыжным инвентарём.	Спорт зал	Наблюдение
	15.10	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Развивать правильную координацию рук и ног (упражнения для развития координаций рук и ног)	Спорт зал	Наблюдение

	22.10	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Развивать у детей динамическое равновесие, быстроту, ловкость, выносливость (игры).	Спорт зал	Наблюдение
	29.10	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Познакомить со стойкой лыжника. Учить детей надевать и снимать лыжи.	Спорт зал	Игровое
Ноябрь	05.11	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Имитация техники лыжных ходов	Спорт зал	Наблюдение
	12.11	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Имитация техники лыжных ходов	Спорт зал	Самостоятельная работа
	19.11	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом. Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах.	Стадион	Игровое
	26.11	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом. Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах.	Стадион	Наблюдение
Декабрь	03.12	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве.	Стадион	Наблюдение

	10.12	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Продолжать обучение скользящему шагу; учить делать повороты переступанием; обходить предметы (клумбу, беседку, скамейку) на участке детского сада.	Стадион	Наблюдение
	17.12	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Стадион	Игровое
	24.12	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Закреплять навыки скользящего шага, перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.	Стадион	Игровое
Январь	14.01	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве.	Стадион	Игровое
	21.01	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску.	Стадион	Игровое
	28.01	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Закреплять скользящие шаги, заложив руки за спину.	Стадион	Игровое
Февраль	04.02	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Продолжать учить детей попеременному двухшажному ходу и спуску.	Стадион	Игровое

	11.02	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Учить ходить попеременным двухшажным ходом без палок.	Стадио н	Игровое
	18.02	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Совершенствова ть скользящие шаги, без палок.	Стадио н	Игровое
	25.02	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Учить подъём «ёлочкой» и спускаться низко присев.	Стадио н	Игровое
Март	04.03	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Совершенствова ть подъём «ёлочкой» и спускаться низко присев.	Стадио н	Игровое
	11.03	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Закреплять подъём «ёлочкой» и спускаться низко присев.	Стадио н	Игровое
	18.03	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Закрепление всех знаний полученных на занятиях.	Стадио н	Игровое
	25.03	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Итоговое занятие по лыжам.	Стадио н	Игровое
Апрель	01.04	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Закрепить у детей динамическое равновесие, быстроту, выносливость.	Спорт зал	Игровое
	08.04	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Закрепить у детей ориентировку в пространстве. Закрепить у детей ловкость.	Спорт зал	Игровое
	15.04	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Закрепление чувства коллективизма, взаимопомощи (эстафеты).	Спорт зал	Игровое
	22.04	15:30 - 16:00	Комбини рованное	1	Работа в зале над ОФП	Спорт зал	Игровое

	29.04	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Работа в зале над ОФП	Спорт зал	Игровое
Май	06.05	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Развиваем выносливость	Спорт зал	Игровое
	13.05	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Игры, эстафеты.	Спорт зал	Игровое
	20.05	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Игры, эстафеты.	Спорт зал	Игровое
	27.05	15:30 - 16:00	Комбинированное	1	Контрольные нормативы	Спорт зал	Мониторинг

2.2. Условия реализации программы

В ДОУ имеется спортивный зал, уличная спортивная площадка, соответствующие санитарно-гигиеническим условиям и требованиям СанПин (СП 2.4.2.4283-26), пожарной безопасности, требованиям охраны жизни и здоровья воспитанников.

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Материально-технические условия реализации программы:

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

1. Лыжная стойка для хранения лыж;
2. Лыжи с креплением пластиковые – 15 пар;
3. Лыжные ботинки – 15 пар;
4. Секундомер;
5. Аптечка.

Для организации образовательной деятельности по обучению детей ходьбе на лыжах используется разнообразный выносной спортивный инвентарь и оборудование:

- флажки;
- конусы;
- длинные гимнастические палки (для работы в паре);

- коробка (корзины);
- кегли;
- обручи;

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей 6 -7 лет в использовании форм, средств и способов реализации программы «Юный лыжник»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;
- создание условий для развития воспитанника и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации (учебный журнал, локальные акты, регламентирующие деятельность образовательного учреждения);
- наличие образовательной программы, календарно-тематического планирования).

Информационное обеспечение:

1. Комплекс упражнений про профилактике осанки <https://rutube.ru/video/3299e71a86b201479a7fdb4a786838c6/> (дата обращения 05.08.2026).
2. Комплекс упражнений на фитболе <https://ya.ru/video/preview/4405719689084541365> (дата обращения 05.08.2026).
3. Образовательный портал «Детский спорт» - методические материалы, видеоуроки и советы <https://kids-sport.ru> (дата обращения 05.08.2026).
4. Образовательная платформа «Образовательный портал «Фитнес и спорт» - материалы по детскому фитнесу <https://eduportal.ru> (дата обращения 05.08.2026).
5. Игры и задания для развития двигательных навыков <https://fitgames.ru> (дата обращения 05.08.2026).

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652-н.

Педагогам, работающим по программе, должна предоставляться возможность регулярно повышать свой профессиональный уровень посредством участия в курсах повышения квалификации, семинарах, вебинарах.

Координатор Программы – заместитель заведующего по ВР дошкольного учреждения. Он курирует работу по реализации Программы, проектирует и обеспечивает оборудованием, организует взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников в процессе реализации Программы.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль в данной рабочей программе включает в себя следующие формы: текущий контроль, самостоятельная работа обучающихся, опросы. Итоги реализации дополнительной услуги подводятся в форме итоговых занятий в дошкольном образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

Вид диагностики	Время проведения	Цель проведения диагностики	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	октябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест
Итоговая диагностика	Май	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест

Методика проведения обследования ходьбы на лыжах:

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

Строевые упражнения с лыжами.

-Построение, рапорт, основные команды, переноска лыж.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ.

-Ступающий шаг.

-Скользкий шаг.

-Переменный.

-Двухшажный ход.

-Одновременный.

-Одношажный ход.

- Сочетание лыжных шагов.
- Основные элементы тактики лыжных гонок.

ПОДЪЕМ.

- Подъем «Лесенкой»

СПУСК.

- Прямой спуск.
- Прямой спуск и косой спуск.
- Спуск с высокой стойки.
- Спуск в низкой стойке.

ТОРМОЖЕНИЕ.

- Торможение «Плугом».
- Торможение «Полуплугом».
- Повороты переступанием.
- Преодоление бугров и впадин.
- Преодоление уступа, выступа.
- Соревнования.
- Ходьба на лыжах 300м.

2 балла - овладел техникой.

1 балл - частично овладел техникой.

0 баллов - не овладел техникой.

2.5. Методические материалы

Технологии, используемые в программе

В образовательном процессе на занятиях применяются следующие педагогические технологии:

Игровые технологии объединяют достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.

Технологии дифференцированного обучения - ставят своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

Технологии личностно-ориентированного обучения представлены организацией воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёт особенностей его индивидуального развития,

отношение к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.

Информационные технологии - все технологии, которые используют специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле - средства обучения.

Здоровьесберегающие технологии - создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.

Технологии проблемного обучения - ставят своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности детей. Механизмом реализации являются поисковые методы, приёмы поставки познавательных задач, которые они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.

Алгоритм учебного занятия

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

3 этап - основной.

Основные аспекты основного этапа:

1. Усвоение новых знаний и способов действия.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний и способов действий применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

4 этап - контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция. Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.

Основными формами работы с родителями (законными представителями) являются:

- открытые занятия для родителей (законных представителей) воспитанников;
- очные и дистанционные консультации для родителей (законных представителей);
- привлечение родителей (законных представителей) к посильному участию в жизни детского коллектива;
- отзывы родителей (законных представителей).

2.6. Рабочая программа воспитания.

Данная программа построена на основе рабочей программы воспитания МДОАУ д/с № 4 (утверждена Приказом заведующего от 31.08.2023, № 53- од).

Общая цель воспитания в МДОАУ д/с № 4 – личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества через:

- формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;
- овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Достижению поставленной цели воспитания дошкольников будет способствовать решение следующих основных задач:

Направления Воспитания/ценности	Задачи воспитания для детей 4-7 лет
Патриотическое/ Родина, природа	Воспитывать любовь к своей малой родине, чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям. Развивать представления о своей стране.
Социальное/ Человек, семья, дружба, сотрудничество	Формировать умение различать основные проявления добра и зла. Воспитывать принятие ценностей семьи и общества и уважение к ним, правдивость, искренность, способность к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Воспитывать чувство ответственности за свои действия и поведение. Воспитывать принятие и уважение к различиям между людьми. Формировать основы речевой культуры. Воспитывать дружелюбие и доброжелательность, умение слушать и слышать собеседника, способность взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное/знание	Воспитывать любознательность, наблюдательность, потребность в самовыражении, в том числе творческом, активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании, обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества.
Физическое и оздоровительное/здоровье	Формировать основные навыки личной и общественной гигиены, стремление соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе. общих интересов и дел
Трудовое /труд	Воспитывать понимание ценности труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности, трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Этико-эстетическое/ Культура и красота	Воспитывать способность воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремление к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, формировать зачатки художественно-эстетического вкуса.

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность воспитателя нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка. Поэтому результаты достижения цели воспитания даны в виде целевых ориентиров, представленных в виде обобщенных портретов ребенка к концу раннего и дошкольного возрастов. Основы личности закладываются в дошкольном детстве, и, если какие-либо линии развития не

получат своего становления в детстве, это может отрицательно сказаться на гармоничном развитии человека в будущем.

На уровне дошкольного учреждения не осуществляется оценка результатов воспитательной работы в соответствии с ФГОС ДО, так как «целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей».

Портрет ребенка дошкольного возраста (к 7-ми годам)

<i>Направления воспитания</i>	<i>Ценности</i>	<i>Показатели</i>
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку, проявляющий задатки чувства долга: ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Освоивший основы речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Знание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом, проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании, обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей российского общества.
Физическое и оздоровительное	Здоровье	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.

Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности, проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Этико-эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве, стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности, обладающий зачатками художественно-эстетического вкуса.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Реализация конкретных форм воспитательной работы воплощается в Календарном плане с учетом направлений воспитательной работы, установленных в рабочей программе воспитания МДОАУ д/с № 4.

п/п	Физическое воспитания	Название мероприятия	Сроки
1.	Физкультурно- спортивное направление	Городское мероприятие «Открытие лыжного сезона».	Ноябрь, 2026
2	Физкультурно- спортивное направление	«Лыжные гонки дошкольников»	Январь, 2027
3.	Физкультурно- спортивное направление	«Лыжня России – 2027»	Февраль, 2027
4.	Физкультурно- спортивное направление	Городское мероприятия «Закрытие лыжного сезона»	Март 2027

3.Список литературы

Для педагога

1. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта/В.И. Дубровский. –М: Просвещение, 2003. – 207 с. – текст: непосредственный.
2. Ковалев, В.Д. Спортивные игры. Учеб. по спец. – М.: Просвещение, 2008. –174 с. – текст: непосредственный.
3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер. –М: Радуга, 1982. – 157 с. – текст: непосредственный.
4. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: //Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. 97 с. – текст: непосредственный.
5. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы: для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - 7-е изд. - Москва: Просвещение, 2010. - 201 с. – текст: непосредственный.
6. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 2000. -75 с. – текст: непосредственный.\
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры, учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с. – текст: непосредственный.
8. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника/ Т.И. Раменская. М.: Юниор, 2001. -136 с. – текст: непосредственный.
9. Раменская, Т.И. Юный лыжник/ Т.И. Раменская. - М.: ЭКСМО, 2004. - 201 с. – текст: непосредственный.
- 10.Смирнов, Г. Азбука спорта. Лыжные гонки/ Г. Смирнов, И. Масленников. - М.: Просвещение, 2019. - 93 с. – текст: непосредственный.

Для родителей

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В. Башкиров – М.: Физкультура и спорт, 2007 – 76 с. – текст: непосредственный.
2. Лях, В.И. Координационные способности школьников/ В.И. Лях. – Минск: Полымя, 2000. -75 с. – текст: непосредственный.
3. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский – М.: «Медицина», 2009 – 96 с. – текст: непосредственный.

Для обучающихся

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В. Башкиров – М.: Физкультура и спорт, 2017 – 76 с. – текст: непосредственный.

2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский – М.: «Медицина», 2009 – 96 с. – текст: непосредственный.
3. Раменская, Т.И. Юный лыжник/ Т.И. Раменская. - М.: ЭКСМО, 2004. - 201 с. – текст: непосредственный.
4. Смирнов, Г. Азбука спорта. Лыжные гонки/ Г. Смирнов, И. Масленников. - М.: Просвещение, 2019. - 93 с. – текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Комплекс упражнений про профилактике осанки
<https://rutube.ru/video/3299e71a86b201479a7fdb4a786838c6/> (дата обращения (05.08.2026)).
2. Комплекс упражнений на фитболе
<https://ya.ru/video/preview/4405719689084541365> (дата обращения (05.08.2026)).
3. Образовательный портал «Детский спорт» - методические материалы, видеоуроки и советы <https://kids-sport.ru> (дата обращения (05.08.2026)).
4. Образовательная платформа «Образовательный портал «Фитнес и спорт» - материалы по детскому фитнесу <https://eduportal.ru> (дата обращения (05.08.2026)).
5. Игры и задания для развития двигательных навыков
<https://fitgames.ru> (дата обращения 05.08.2026).

Требования по технике безопасности:**1. ЗНАКОМСТВО С ИНВЕНТАРЕМ И ПРАВИЛАМИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на детей следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по физической культуре, воспитателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.