

**Управление образования администрации муниципального района  
«Прилузский»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендовано методсоветом  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
от 01 сентября 2025 г.  
Протокол № 1*

*Утверждено приказом директора  
МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
М.В.Москаленко  
№ 169-од от 01 сентября 2025г.*

*Принята на заседании педагогического  
совета МБУДО «МЦДО Прилузского рай-  
она»  
от 01 сентября 2025 г.  
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа  
Дополнительная общеразвивающая программа**

# **«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 6 лет

Разработчик:  
Андреев Андрей Олегович,  
педагог дополнительного образования;  
Шаглеев Юрий Егорович,  
педагог дополнительного образования;

## **1. Пояснительная записка** **Актуальность программы**

В школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.

**Отличительные особенности:** Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность, является специализированной, актуальной для реализации в условиях северного региона, учитывает основные задачи развития образования в регионе.

Программа разработана на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта - лыжные гонки» (Приказ Минспорта России от 14.03.2013 N 111, зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28765), в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами, регулирующими работу спортивных школ, учреждений дополнительного образования, методическими рекомендациями по лыжной подготовке и собственным опытом работы педагога.

**Актуальность** данной программы в том, что она составлена с учетом проживания на севере (Республика Коми) и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ. Имитацию лыжных ходов в спортивном зале применяют не только начинающие школьники, но и лыжники высокого класса. Программа позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физической культурой и ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни обучающихся. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ, благотворно воздействуют на центральную нервную и дыхательную системы. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких. Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что выбор конкретных видов физических упражнений зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

**Новизна и инновационная направленность** программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма. При недостаточном еще физическом развитии современная высшая техника упрощена так, чтобы потом не приходилось переучивать, чтобы сразу закладывались такие основы техники, которые впоследствии будут все более совершенствоваться, а не будут отбрасываться и разрушаться, как малосовершенные или устаревшие. При реализации программы, рассматривая передвижение на лыжах, как сложный навык, выделяются в нем два компонента, которые учитываются при первоначальном обучении:

- 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);
- 2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений.

В соответствии с данной техникой передвижения на лыжах, при реализации программы выстроена определенная последовательность в обучении, а именно: вначале дети учатся устойчивому равновесию, а затем осваивают попеременный двухшажный ход и, добившись прочного его усвоения, переходят к другому лыжному ходу.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение основной цели: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся.

### ***Основные формы учебно-тренировочного процесса:***

- теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование,
- участие в соревнованиях

**Адресат программы** – в группу первого года обучения зачисляются дети 7 - 17 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

**Объем программы** - программа, с учетом 36 учебных недель, рассчитана:

- на первом, втором и третьем году обучения- 216 часов в год.

**Срок освоения программы** – 6 лет

**Режим занятий** – 1-й год обучения - 3 занятия в неделю по 2 академических часа, 2-й – 3 - й год обучения (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

**Вид программы по уровню освоения** - базовый

**Цель:** содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, а также формирование личности ребенка, направленное на его самореализацию и привитие позитивных жизненных ценностей в физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- научить использовать в своей речи спортивную терминологию.

#### *Развивающие:*

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

### *Воспитательные:*

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

### **Характеристика программы.**

Программой предусмотрено: овладение обучающимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств. Каждый учебный год учебные нормативы повышают требования к физической подготовленности обучающихся за счет удлинения дистанций и сокращения времени их прохождения.

### **Организационно-педагогические основы обучения**

Объем и срок освоения программы: Годовой план рассчитан на 36 недель обучения при занятиях 6 ч/нед. Общее количество годовых часов- 216 ч. Продолжительность одного занятия - не более 2-х академических часов. Программа рассчитана на 6 лет обучения

Учебный курс включает в себя теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, об основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

### **Планируемые личностные, предметные и метапредметные результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты:**

- умение понимать поставленную задачу, суть учебного задания, характер взаимодействия со сверстниками и педагогом, требования к представлению выполненной работы;
- умение оценивать результаты;
- развитие индивидуальности личности обучающегося;
- наличие интереса к занятиям лыжным спортом

#### **Предметные результаты:**

- знание правил безопасности и гигиены, истории лыжного спорта;
- умение выполнять подготовительные положения рук и ног, правильное положение корпуса;
- знание основных лыжных ходов;
- повышение уровня общей физической подготовки на основе применения упражнений из разных видов спорта;
- владение основными техническими приемами, индивидуальными тактическими действиями.
- владение основам техники лыжных ходов.
- выполнение должных норм общественного поведения и правил поведения;
- участие на школьных и городских соревнованиях

#### **Метапредметные результаты**

- адекватная позитивная самооценка;

- умение сотрудничать в ходе реализации коллективных спортивных и творческих проектов, решать коллективно и индивидуально спортивные задачи;
- участие в жизни центра, умение общаться во взаимодействии с другими детьми, взрослыми в совместной спортивной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и работать в группе.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

- проявление инициативы в организации и проведении соревнований и др.
- умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- умение анализировать результаты своей деятельности и затрачиваемых ресурсов.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

- умение давать определение понятиям;
- умение выступать в соревнованиях;
- желание расширять свои представления о спорте, продолжать спортивное самообразование.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

- умение эмоционально выражать свое отношение к спорту;
- умение размышлять о спорте, высказывать свои личные впечатления в форме устных высказываний, выступлений;
- умение применять полученный опыт спортивной деятельности.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

*Начальный этап контроля:* Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

*Этап промежуточного контроля* - проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

*Итоговый контроль* - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП). Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.

### **Методическое обеспечение программы**

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные. Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

**Учебные занятия.** На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

**Смешанные занятия.** Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

**Контрольные занятия.** На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

#### **Конечный результат:**

- повышение мотивации к двигательной активности, к здоровому образу жизни учащихся;
- снижение заболеваемости среди детей и подростков;
- приобретение навыков и умений в технике лыжных ходов;
- выполнение спортивных разрядов по лыжным гонкам.

#### **Учебный график**

В группу первого года обучения принимаются учащиеся с 8 – 17 лет, не имеющие медицинских отводов и по заявлению родителей.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
2 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
3 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
4 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
5 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа
6 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа

**2. Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы кон- троля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	2		Собеседование
2.	Психологическая подготовка спортсмена	4	4		Собеседование
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>36</b>		<b>36</b>	
2.1.	Легкая атлетика	24		24	Контрольные упражнения
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12		12	Контрольные упражнения
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	
3.1.	Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости	10	2	8	Тестирование
3.2.	Упражнения для развития скоростной выносливости	9		9	Контрольные упражнения
3.3.	Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	9		9	Контрольные упражнения
3.4.	Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей	10		10	Контрольные упражнения
3.5.	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	12		12	Контрольные упражнения
<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>		<b>124</b>	<b>20</b>	<b>104</b>	
4.1.	Техника имитационных упражнений	18	6	12	Тестирование
4.2.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода	18		18	Контрольные упражнения
4.3.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	18		18	Контрольные упражнения
4.4.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	18		18	Контрольные упражнения
4.5.	Совершенствование техники конькового хода	24	6	18	Контрольные упражнения
4.6.	Совершенствование техники четырехшажного хода	18	6	12	Тестирование
4.7.	Соревнования юных лыжников.	10	2	8	Контрольные упражнения
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

## 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	2		Собеседование
2.	Психологическая подготовка спортсмена	4	4		Собеседование
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>36</b>		<b>36</b>	
2.1.	Легкая атлетика	24		24	Контрольные упражнения
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12		12	Контрольные упражнения
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	
3.1.	Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости	10	2	8	Тестирование
3.2.	Упражнения для развития скоростной выносливости	9		9	Контрольные упражнения
3.3.	Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	9		9	Контрольные упражнения
3.4.	Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей	10		10	Контрольные упражнения
3.5.	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	12		12	Контрольные упражнения
<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>		<b>124</b>	<b>20</b>	<b>104</b>	
4.1.	Техника имитационных упражнений	18	6	12	Тестирование
4.2.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода	18		18	Контрольные упражнения
4.3.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	18		18	Контрольные упражнения
4.4.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	18		18	Контрольные упражнения
4.5.	Совершенствование техники конькового хода	24	6	18	Контрольные упражнения
4.6.	Совершенствование техники четырехшажного хода	18	6	12	Тестирование
4.7.	Соревнования юных лыжников.	10	2	8	Контрольные упражнения
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>	<b>6</b>		
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	2		Собеседование
2.	Психологическая подготовка спортсмена	4	4		Собеседование
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>36</b>		<b>36</b>	
2.1.	Легкая атлетика	24		24	Контрольные упражнения
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12		12	Контрольные упражнения
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	
3.1.	Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости	10	2	8	Тестирование
3.2.	Упражнения для развития скоростной выносливости	9		9	Контрольные упражнения
3.3.	Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	9		9	Контрольные упражнения
3.4.	Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей	10		10	Контрольные упражнения
3.5.	Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести	12		12	Контрольные упражнения
<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>		<b>124</b>	<b>20</b>	<b>104</b>	
4.1.	Техника имитационных упражнений	18	6	12	Тестирование
4.2.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода	18		18	Контрольные упражнения
4.3.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	18		18	Контрольные упражнения
4.4.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	18		18	Контрольные упражнения
4.5.	Совершенствование техники конькового хода	24	6	18	Контрольные упражнения
4.6.	Совершенствование техники четырехшажного хода	18	6	12	Тестирование
4.7.	Соревнования юных лыжников.	10	2	8	Контрольные упражнения
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

### 3.Содержание программы

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка.

##### 1.1.Вводное занятие.

*Теория.* Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

##### 1.2. Психологическая подготовка спортсмена.

*Теория.* Морально-эстетическое воспитание: дисциплинированность и организованность; способность произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований. Волевая подготовка: - преодоление пробелов в развитии волевых качеств.

*Практика.* Преодоление неожиданно возникающих препятствий: - развитие умения быстро овладевать собой, правильно оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовать их в необходимые действия. Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки: развитие интенсивности и устойчивости внимания; развитие выдержки и самообладания. Настройка на выполнение соревновательной деятельности: совершенствование приёмов идеомоторной подготовки к гонке; уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование. Саморегуляция неблагоприятных психических состояний: овладение приёмами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

##### 2.1. Легкая атлетика

*Практика:* Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

##### 2.2. Гимнастика с элементами акробатики

*Практика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.

#### Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

##### 3.1. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

*Теория.* Техника бега

*Практика.* Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки)

##### 3.2. Упражнения для развития скоростной выносливости

*Практика.* Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м; бег с околоредельной скоростью на 100—300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м

##### 3.3. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега

*Практика:* Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробега-

ние с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время; бег с низкого старта 30, 60 м под команду; участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м

### **3.4. Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей**

*Практика.* Упражнение со штангой — приседание и вставание (вес штанги от 4 кг до 20 кг). Полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки — вес штанги от 5 до 25 кг.

### **3.5. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести**

*Практика.* Упругий бег на передней части стопы. Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой

## **Раздел 4. Техническая подготовка.**

### **4.1. Техника имитационных упражнений.**

*Теория.* Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижения ступающим и скользящим шагами.

*Практика.* Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./ Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

### **4.2. Совершенствование техники одновременного безшажного хода.**

*Практика.* Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

### **4.3. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.**

*Практика.* Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

### **4.4. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода**

*Практика.* Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

### **4.5. Совершенствование техники конькового хода.**

*Теория.* Элементы конькового хода.

*Практика.* Совершенствование техники конькового хода. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

### **4.6. Совершенствование техники четырехшажного хода.**

**Теория.** Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

**Практика.** Совершенствование техники четырехшажного хода. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 5 км 4-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Торможение «пругом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

#### **4.7 . Соревнования по лыжным гонкам.**

**Теория.** Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки.

**Практика.** Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-4 км., 4-5 км., 5-12 км. в годовом цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма. Дистанция 5-12 км. Упражнения на восстановление дыхания, снижение ЧСС.

#### **Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

#### **Планируемые результаты:**

По окончании 1 - го года обучения базового курса учащиеся должны:

##### **Закончив первый год обучения, учащийся должен**

###### **Знать:**

- Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

###### **Уметь:**

- ходить в технике одновременного безшажного хода
- ходить в технике одновременного двухшажного хода.
- ходить в технике попеременного двухшажного хода
- ходить в технике конькового хода
- ходить в технике четырехшажного хода

##### **Закончив второй год обучения, учащийся должен**

###### **Знать:**

- Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

###### **Уметь:**

- ходить в технике одновременного безшажного хода

- ходить в технике одновременного двухшажного хода.
- ходить в технике попеременного двухшажного хода
- ходить в технике конькового хода
- ходить в технике четырехшажного хода

**Закончив третий год обучения, учащийся должен**

Знать:

- Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Уметь:

- ходить в технике одновременного безшажного хода
- ходить в технике одновременного двухшажного хода.
- ходить в технике попеременного двухшажного хода
- ходить в технике конькового хода
- ходить в технике четырехшажного хода

## Оценочные материалы

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			1	2	3	1	2	3
<b>1. Общая физическая подготовка</b>								
1.	Бег 30м (сек)	7-9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10-13	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	7-9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10-13	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		14-17	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	7-9	145	155	165	135	145	155
		10-13	155	165	175	145	155	165
		14-17	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	7-9	3	4	6	-	-	-
		10-13	4	6	8	-	-	-
		14-17	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	7-9	12	14	16	8	11	14
		10-13	14	16	18	10	14	16
		14-17				14	16	18
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	7-9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10-13	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		14-17	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	7-9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10-13	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		14-17	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

### **Воспитательная работа**

Основная воспитательная работа проводится во время занятий объединения по учебному плану, являясь неотъемлемым компонентом образовательного процесса в учреждении и соответствуя воспитательным задачам программы. Дополнительная воспитательная работа ведется в соответствии с примерным планом, включающим досуговые мероприятия, праздники, мероприятия, направленные на сплочение детского коллектива, и т.д., которые могут быть интегрированы в занятия (Приложение).

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся на базе МБОУ «СОШ» с. Объячево по адресу: Республика Коми, Прилузский район д. Калининская.

Учебный кабинет оснащен учебной мебелью для детей (партами, стульями).

Занятия или мероприятия проводятся на местности, а также в спортивном зале МБОУ «СОШ» с. Объячево.

Для реализации программы используются технические средства (Приложение).

### Список литературы для педагога

1. *Верхошанский Ю.В.*, «Основы специальной физической подготовки спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 2008г., 244 с.
2. *Евстратов В.Д.*, «Коньковый ход? Не только...» - М.: Физкультура и спорт, 2006, 123с
3. *Ермаков В.В.* «Техника лыжных ходов» - Смоленск: СГИФК, 2009., 234с
4. *Манжосов В.Н.*, «Лыжный спорт» -М.: Высшая школа, 2009г., 43с
5. *Манжосов В.Н.*, «Тренировка лыжника-гонщика» - М.: Физкультура и Спорт, 2010., 187с.
6. *Мищенко В.С.*, «Функциональные возможности спортсменов» - К: Здоровье, 2010г., 111с.
7. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: «Физкультура и спорт», 2002г., 213с
8. *Поварницин Л. П.*, «Волевая подготовка лыжника-гонщика» - М.: ФиС, 2006г., 188с
9. *Раменская Т.Н.* «Техническая подготовка лыжника» - М.: Физкультура и спорт, 2009.
10. «Современная система спортивной подготовки» / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. — М.: Издательство «СААМ», 2005., 191с

### Список литературы для обучающихся

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
3. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
5. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

### Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1) Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
- 2) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 3) Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 4) Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 5) Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)





**Этап педагогического контроля.**  
**Оценка основных знаний, умений и практических навыков.**

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы
Входящий (первичный на первом году обучения)	Оценка уровня ОФП	Бег 30 м ,Прыжок в длину с места, бег 60 м, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на руках	Тестирование	Улучшение собственного результата.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются. В дальнейшем: - <b>Минимальный уровень</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>средний уровень</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>максимальный уровень</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15
Текущий	Оценка практических умений и навыков	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)  2 км (мин,сек)	Контрольные спарринги. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем ½ умений и навыков); - <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет $\underline{\underline{6}}$ 1/2); - <b>макс. ур.</b> (ребенок овладел практическими всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	5 10 15
Текущий	Оценка учебно-организационных умений и навыков	Соблюдение правил техники безопасности.	Наблюдение	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем ½ навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренной программой); - <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных навыков составляет $\underline{\underline{6}}$ 1/2); - <b>макс. ур.</b> (ребенок овладел практическими весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	5 10 15
Тематический	Оценка теоретических знаний	История развития лыжных гонок Влияние физических упражнений на организм занимающихся Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль правила соревнований, их организация и проведение Общая и специальная физическая подготовка	Контрольный опрос. Тестирование. Наблюдение.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренной программой); - <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных знаний составляет $\underline{\underline{6}}$ 1/2); - <b>макс. ур.</b> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	5 10 15
Итоговый	Оценка практических умений и навыков	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек) 2 км (мин,сек)	По результатам спортивных соревнований и выполнение	Соответствие программным требованиям	- <b>мин. ур.</b> (ребенок овладел менее, чем ½ умений и навыков); - <b>ср. ур.</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет $\underline{\underline{6}}$ 1/2);	5

			контрольных технических действий		- <b>макс. ур.</b> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	10 15
Итоговый	Оценка уровня ОФП	Бег 30 м, Прыжок в длину с места, бег 60 м, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на руках	Тестирование	Улучшение собственного результата.	- <b>Мин. ур.</b> (ребенок показал тот же результат по тесту); - <b>ср. ур.</b> (увеличение результата на 10-15%); - <b>макс. ур.</b> (увеличение результата более чем на 15%).	5 10 15

*Прыжок в длину с места.* Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает три попытки – засчитывается лучший результат.

*Бег 20 м.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

*Высота подскока.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Аболакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50. Число попыток – три. Берется лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

*Штрафные броски.* Игрок выполняет 10 бросков со штрафной линии. После каждого броска партнер подает ему мяч. Учитывается количество попаданий.

*Ведение мяча 20 м.* учащийся ведет мяч правой (левой) рукой 20 м. фиксируется время продвижения (с), а также делается экспертная оценка техники выполнения ведения.

*Бросок в движении после ведения.* Упражнение выполняется правой (левой) стороне площадки. От середины линии учащийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяет 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

*Броски с точек.* Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6 – от линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10 – симметрично точка 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки – 3 м, для учебно-тренировочных групп – 3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 и 5 м.

## Оценка личностного развития.

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает <u>м</u> , чем на 1/2занятия; - терпения хватает <u>б</u> , чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	5 10 10	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	5 10 15	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	5 10 15	Наблюдение
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	5 10 15	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	5 10 15	Тестирование
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	5 10 15	Наблюдение
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	5 10 15	Наблюдение

**План воспитательной работы МБУДО «МЦДО Прилузского района»  
на 2025-2026 учебный год**

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
<b>СЕНТЯБРЬ</b>								
1	Поход в Тарачево	Поход	Правила дорожного движения на велосипедах	14.09.2024	Тарачево	Андреев АО	Группа детей и родителей	Приказ по ПДД Фотоотчет
<b>ОКТАБРЬ</b>								
2	Воспитательное мероприятие	Поздравление пожилых людей	Формирование уважительного отношения к пожилым людям. 2.Формирование у подрастающего поколения духовно-нравственных ценностей.	2 октября	Калининская	Андреев АО	Группа учащихся	Фотоотчет
3	Мероприятия посвященные ко Дню учителя	Эстафета ко Дню учителя	Поддержание и укрепление традиций празднования Дня учителя	4 октября	Д.Калининская	Андреев АО	Группа учащихся	Фотоотчет
4	Мероприятия посвященные ко Дню учителя	«Две звезды»	Поддержание и укрепление традиций празднования Дня учителя	4 октября	с Читаево	Андреев АО совместно с педагогами, родителями	Группа учащихся	Фотоотчет
<b>НОЯБРЬ</b>								
<b>ДЕКАБРЬ</b>								
5	Подготовка учащихся к занятиям в зимний период	беседа	Формирование знаний о безопасном поведении детей на занятиях в зимний период	2 декабря	д. Калининская	Андреев А. О.	группа учащихся	Фотоотчет
6	Украшение новогодней елки на лыжной трассе	поход	Формирование бережного отношения к охране окружающей среды	27 декабря	д. Паневская	Андреев А. О.	группа учащихся	Фотоотчет
<b>ЯНВАРЬ</b>								
7	Мероприятие приуроченное к Рождеству	поход на лыжах	Укрепление празднования рождественских традиций	6-8 января	д. Паневская	Андреев А. О.	группа учащихся	Фотоотчет
<b>ФЕВРАЛЬ</b>								
<b>МАРТ</b>								



<b>НОЯБРЬ</b>								
4	Участие родителей в концерте, посвященном дню матери	концерт	Повышение значимости семьи в жизни ребенка	29.11.2024	Помещения школы в д. Калининская	Родители и Андреев А.О	учащиеся секции	фотоотчет
<b>ДЕКАБРЬ</b>								
5	Подготовка учащихся к занятиям в зимний период	беседа	Формирование знаний о безопасном поведении детей на занятиях в зимний период	2 декабря	д. Калининская	Андреев А. О.	родители	Фотоотчет
<b>ЯНВАРЬ</b>								
<b>ФЕВРАЛЬ</b>								
<b>МАРТ</b>								
<b>АПРЕЛЬ</b>								
6	Подготовка учащихся к занятиям в период весеннего половодья	беседа	Формирование знаний о безопасном поведении детей на занятиях в период весеннего половодья	14 апреля	д. Калининская	Андреев А. О.	родители	Фотоотчет
<b>МАЙ</b>								
7	Велопрогулка до д. Тарачево	велопрогулка, поход	Формирование у подрастающего поколения духовно-нравственных ценностей 2. Инструктаж по применению правил дорожного движения на велосипедах в летний период	24 мая	д. Тарачево	Андреев А. О.	группа учащихся и родителей	фотоотчет

**Перечень оборудования.**

Лыжи, лыжные палки, ботинки, флажки.

Скакалки, эспандеры, лыжные палочки, футбольные и волейбольные мячи, кегли, рулетка измерительная.

Мяч футбольный- 2

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 1

Скакалка гимнастическая – 10

Скамейка гимнастическая –2

Эспандер резиновый ленточный –6.