

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 2025 г.*

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

Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Вставай на лыжи»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-9 лет
Срок реализации: 2 лет

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

Объячево
2025

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Вставай на лыжи», разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы физического воспитания обучающихся I- VIII классов, авторы: В.И. Лях; А.А.Зданевич. По своему виду является общеразвивающей в области физической подготовки детей и ориентирована на обучающихся от 6,5 до 10 лет.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

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, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритмсердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца. Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего и среднего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закалывающими организм ребенка.

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, а также сплочению в коллективе.

Адресат программы – в группу первого года обучения зачисляются дети 7 - 9 лет, по заявлению родителей и медицинской справке.

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

- на первом, втором году обучения- 144 часов в год.

Срок освоения программы – 2 год

Режим занятий – 1-й - 2-й – год обучения - 2 занятия в неделю по 2 академических часа

Вид программы по уровню освоения – базовый

Форма занятий: групповая.

Наполняемость группы: 8-12 человек.

Запись осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей (по заявлению).

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы села;
- по состоянию здоровья;
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

Характеристика программы:

- Тип - дополнительная образовательная программа
- Направленность – физкультурно-спортивная
- Вид - *экспериментальная*

Классификация:

- По характеру деятельности – спортивно-оздоровительная
- По возрастному принципу – одновозрастная
- По масштабу действий – учрежденческая
- По времени реализации – 2 года
- По полу – девочки/мальчики

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Задачи программы:

Учебные:

- 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);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям спортом;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному селу;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

Из расчета нагрузки на 36 недель

Год обучения	1	2
Возраст обучающихся	7-9	8-10
Учебная нагрузка (ч/год)	144	144
Распределение час/нед.	4	4

Учебно-тематический план

№	наименование	год обучения	
		1	2
1	Теоретическая подготовка	13	13
	Практическая подготовка:		
2	Общая физическая подготовка	45	45
3	Специальная физическая подготовка	40	40
4	Тактическая подготовка	8	8
5	Техническая подготовка	20	20
6	Соревновательная подготовка	8	8
7	Воспитательная и психологическая подготовка	10	10
Всего часов/год		144	144

Содержание

1. Вводное занятие. Инструктаж безопасности жизнедеятельности на занятиях.

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Основы знаний.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта в России. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

2. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 2.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 2.2. Попеременный двухшажный ход;
- 2.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 2.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 2.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 2.6. Торможение падением, повороты переступанием;
- 2.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

3. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

5.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.3. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные

свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные в процессе занятий универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по лыжным гонкам.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития лыжных гонок, о положительном влиянии спорта на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по лыжным гонкам, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, формированию телосложения и правильной осанки;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о лыжных гонках, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

Методическое обеспечение программы

В программе используется форма обучения - очная

Методы обучения - словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение.

Современные образовательные технологии - игровые технологии, технологии дистанционного обучения, **технология проблемного обучения** способствует развитию проблемного мышления учащихся.

Оценочные материал программы

Формы аттестации: на занятиях принимаются установленные программой учебные нормативы. Иногда занятия проводятся в форме соревнований.

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			1	2	3	1	2	3
1. Общая физическая подготовка								
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
2. Специальная физическая подготовка								
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

Материально-технические условия реализации программы:

- лыжная трасса;
- помещение лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь;
- комплекты исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), закрепленного за учащимися;
- наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта;
- наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе МБУДО «МЦДО Прилузского района» с. Объячево по адресу: Республика Коми, Прилузский район с.Объячево.

Учебный кабинет оснащен учебной мебелью для детей (скамейками, полками для инвентаря, лыжный инвентарь: (лыжи, палки, ботинки).

Занятия или мероприятия проводятся на местности, а также в тренажерном зале .

Для реализации программы используются технические средства (Приложение).

Список основной литературы

1. Гавричков, Л.В. Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 112 с.
2. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 256 с.
3. Будем спортом заниматься. - М.: Музыка, 2014. - 383 с.

Список дополнительной литературы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск: СГИФК, 1993
6. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982
8. 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

Игры на лыжах

Удержание равновесия

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

Общий старт

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

Переноска палок

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

Старт шеренгами

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

Быстрый лыжник

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

Быстрая команда

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

Кто меньше

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов. Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

С горы в ворота

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

Встречная эстафета с переноской палок

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колоннесвоей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НАГРУЗОК

	1 час 20 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	1 час 20 мин
	500
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км)	300
	2
Пешие походы	1
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 1 час.20 мин. до 1 час.20 мин
	до 6
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж (кол-во раз)	до 4
	10-30 м 4-6
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	10-30 4-5
	до 120X4 до 100X3
Лыжные походы	до 1 час.20 мин. до 1 час.20 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100X7 до 100X7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 200X5 до 150X4

Критерии уровня физической подготовленности

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)

18-20

13-17

8-12

17-19

13-16

7-12

Прыжок в длину с места (см)

143-150

128-142

119-127

136-146

118-135

108-117

Бег 30 м с высокого старта (сек.)

6.0-5.8

6.7-6.1

7.0-6.8

6.2-6.0

6.7-6.3

7.0-6.8

Бег 1000 м

Без учета времени

**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
СЕНТЯБРЬ								
1.	Акция «Запишись в кружки и секции МЦДО»	Открытые занятия	1. Вовлечение детей в систему доп. образования	4-8 сентября	Помещения МЦДО	Капустина И.А., зам. Директора по УВР		Приказ по итогам акции Фотоотчет
2.	Беседы с учащимися о правилах поведения и безопасности на занятиях	Беседы	1. Формирование знаний о безопасном поведении детей в жизни и на занятиях	Сентябрь В течении года	Помещения МЦДО	Педагогические работники	Все группы учащихся МЦДО	Подписи учащихся в журналах учета работы групп
	Профилактика дорожно-транспортного травматизма.	Беседы	Формирование знаний ПДД.	9 – 14 сентября	Лыжная база.		Все группы учащихся МЦДО	Фотоотчёт
	Безопасный путь.	Экскурсия.	Формирование памяти.				1-2 года обучения	Подписи учащихся в журнале ТБ
ОКТАБРЬ								
3.	«День добрых дел»	Поздравление пожилых людей на дому. (гражданско-патриотическое)	1.Формирование уважительного отношения к пожилым людям. 2.Формирование у подрастающего поколения	2 октября	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево	Педагогические работники	Группы учащихся МЦДО	Приказ по итогам акции Фотоотчет

			духовно-нравственных ценностей.		с.Спаспоруб с.Летка			
НОЯБРЬ								
4.	Мероприятия, посвященные 5-летию МЦДО	Праздничный концерт <i>(культурно-нравственное)</i>	1. Укрепление имиджа и популяризация образовательных услуг, предоставляемых МБУДО «МЦДО Прилузского района»	23 ноября	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево с.Летка с.Спаспоруб	Капустина И.А., зам. Директора по УВР Педагогические работники	Учащиеся МЦДО	Приказ по итогам мероприятия
	Спортивно-оздоровительная площадка	Дневное приживание ДОП	Укрепление взаимопонимания дружбы взаимовыручки	4-9 ноября	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с. Объячево		Учащиеся МЦДО группа 1-2 года обучения	
	МЫ ЕДИНЫ	Просмотр исторических фильмов	Воспитание патриотизма любовь к Родине	7 ноября	Дом Кино Дом Культуры	Родители	Все группы учащихся МЦДО	
ДЕКАБРЬ								
7.	Мероприятия к Новому году	Новогодние утренники <i>(интеллектуально-познавательное)</i>	1.Поддержание и укрепление традиций празднования Нового года в России; 2.Создание праздничной атмосферы.	24-29 декабря	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспоруб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	
	День инвалидов	Участие в настольных играх .Посещение	Формирование понимания людей с ограниченными возможностями.	2-4 декабря	Помещение отделения ВОИ Прилузского	Шаглеев Ю.Е.		

		отделение ВОИ.Прилузского района			района с.Объячево			
	Ёлочка живи	Беседа	Формирование бережного отношения к лесным насаждениям	29 декабря	Лыжная база		Группа 1-2 года обучения учащихся	
ЯНВАРЬ								
8	«Рождественское волшебство».	Новогодние представления для учащихся	1.Поддержание и укрепление традиций празднования Рождества в России; 2.Создание праздничной атмосферы.	08 января	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогически е работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузско го района»	
	Каникулы на свежем воздухе	Поход на лыжах	Поддержание дружественной атмосферы среди учащихся.	4-6 января	Лыжная база	Шаглеев.Ю.Е	Учащиеся 1-2 года обучения МЦДО	Фотоотчёт
ФЕВРАЛЬ								
9	Афганистан живая память	Беседа «Чтобы не забыть – надо знать и помнить!» (гражданско- патриотическое)	1.Воспитание патриотических чувств и глубокого уважения к истории нашей страны, на примере выполнения интернационального долга советскими солдатами и офицерами в Демократической Республике Афганистан в 1979 – 1989 гг.	15 февраля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспурб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогически е работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузско го района»	Фотоотчет Приказ
10	Спортивно- развлекательная игра «Молодецкие	Спортивно- развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2.Повышение значимости отцовства в воспитании детей	24 февраля	МБУДО «МЦДО Прилузского	Капустина И.А., зам. директора по УВР	Все учащиеся МБУДО	Видеоотчет Приказ

	забавы»				района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспоруб,	Педагогически е работники	«МЦДО Прилузско го района»	
МАРТ								
1 1	Поздравление тружеников тыла	Посещение на дому (<i>гражданско- патриотическое</i>)	1. Воспитание социально активной, творческой личности, ориентированной на общечеловеческие ценности. 2. Формирование у подростающего поколения духовно-нравственных ценностей	7 марта	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево			Фотоотчет
	«Кружковец года»							
АПРЕЛЬ								
1 2	«МЦДО - территория здоровья».	Спортивно – оздоровительный – квест, посвященный Всемирному Дню здоровья (<i>физкультурно- оздоровительное</i>)	1. Активизация у детей процессов формирования навыков здорового и безопасного образ а жизни, ценностного отношения к своему здоровью. 2. Способствование приобретения учащимися знаний, развитию умений и навыков здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, нравственного, безопасного и ответственного поведения.	1-10 апреля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспоруб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогически е работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузско го района»	

1 3	Юные друзья природы	Конкурс (интеллектуально-познавательное)	1.Проведение с целью поддержки инициативы учащихся по освоению навыков исследовательской и природоохранной деятельности	3 апреля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево			
1 4	Весенняя неделя добра	План Мероприятий (гражданско-патриотическое)	1.Популяризация идей, ценностей и практики добровольчества 2.Активизация созидательного добровольческого потенциала;	22-28 апреля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспюрб,		Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	
	День смеха	Чайпитие Весёлые рассказы истории	Через улыбку и смех здоровье приходит к нам для всех	2-4 апреля	Лыжная база	Шаглеев.Ю.Е	1-2 группа учащихся	
МАЙ								
1 5	«Военное стихоление»	Конкурс чтецов, посвященный ВОВ (в онлайн формате) (гражданско-патриотическое)	1.Воспитывание уважение к пожилым людям: ветеранам войны, труженикам тыла 2.Развитие чувство гордости за народ – победитель 3.Воспитание чувства сопереживания, сострадания за тех, кто пережил годы войны.	22-30 апреля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспюрб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	
1 6	«Так зажигаются звёзды»	Итоговое мероприятие (художественно-эстетическое)	1.Организация праздничной атмосферы 2.Награждение лучших учащихся благодарностей. 3. Вручение выпускникам свидетельств и сертификатов об окончании обучения.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспюрб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	

День Победы	Мы наследники Победы Участие в шествии «Бесмертный полк»	Развитие чувства гордости за народ- победитель	9 мая	Юбилейная площадь.с.Объячево	Родители	Все учащиеся групп 1-2,3,5, года обучения	
-------------	--	--	-------	------------------------------	----------	---	--

Приложение 5

**План работы с родителями 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
1.	Индивидуальные консультации для родителей учащихся	Беседа	1. Решение проблемных вопросов, возникающих во время образовательного процесса	В течении года	Помещения МЦДО	Педагогические работники	Лыжные гонки	Отчет
2.	Родительское собрание по объединениям	Беседа	Подготовка учащихся к занятиям в осенний период	Начало сентября	Лыжная база	Шаглеев .Ю.Е.	Лыжные гонки	Отчёт
	Проведение творческих мастер-классов с приглашением родителей	Занятие.	Формирование знаний учащихся на определённые группы мышц ,которые отвечают за ту или иную работу при передвижении различных ходов лыжника.ОФП	Конец сентября	Лыжная база	Шаглеев Ю.Е.	Лыжные гонки	Фотоотчёт
	Участие родителей в мероприятиях, конкурсах, акциях	Помощь в подготовке учащихся к соревнованиям	Формирование у учащегося уверенности,самообладания,	Весь период	На местах соревнований	Родители,Шаглеев Ю.Е.	Лыжные гонки	Фотоотчёт

НОЯБРЬ								
	День Матери	Беседа	Формирование у учащегося чувства долга, опоры, преданности, любви к ближнему					
ДЕКАБРЬ								
	Участие родителей в подготовке учащегося к занятиям в зимний период	Беседа	Формирование у учащегося понятия правильного экиперования одежды на различные погодные условия	Весь период	Лыжная база	Родители	Лыжные гонки	Фотоотчёт
ЯНВАРЬ								
	Участие родителей в зимний период	Участие в преодолении лыжных дистанций	Ведение здорового образа жизни	Весь период	Лыжная база	Родители. Шаглеев. Ю.Е.	Лыжные гонки	Фотоотчёт
ФЕВРАЛЬ								
	Спортивно-развлекательная игра «Молодецкие забавы»	Спортивно-развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2. Повышение значимости отцовства в воспитании детей	24 февраля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспюрб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	Видеоотчет Приказ
	Лямпиада. Участие в празднование Национального вида спорта.	Спортивно-развлекательная программа	Укреплений знаний спортивно – культурных ценностей РК и Прилузского района					
МАРТ								
	Лямпиада. Участие в празднование	Спортивно-развлекательная программа	Укреплений знаний спортивно – культурных ценностей РК и Прилузского района	Начало марта	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.	Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО»МЦДО	Фотоотчёт

					Объячево		Прилузско го района»	
МАЙ								
1 6	«Так зажигаются звёзды» (концерт, выставка)	Итоговое мероприятие (художественно- эстетическое)	1.Вручение благодарственных писем родителям, принимающих активное участие в жизни Центра и воспитании своего ребенка.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспурб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогически е работники	Родители учащихся	