

Муниципальное казённое учреждение  
«Управление образования Лесозаводского муниципального округа»

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
Лесозаводского муниципального округа

ПРИНЯТА  
Тренерским советом  
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО  
Протокол №1 от 28 июля 2025г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО

А.А. Гоменюк  
28 июля 2025г. № 76



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

Лыжные гонки

Возраст обучающихся: 8 -18 лет

Срок реализации программы: 5 лет

тренер-преподаватель  
Кондратенко Татьяна Николаевна

г. Лесозаводск

2025

## **Раздел 1. Основные характеристики программы.**

### **1.1 Пояснительная записка**

Вид спорта «лыжные гонки» - циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные спортивные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года. Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Благодаря занятиям лыжными видами спорта, можно значительно увеличить показатели силы, ловкости и выносливости. Еще один серьезный плюс в пользу лыж – это их положительное влияние на фигуру. Тело становится подтянутым, исчезает лишний жир, вместо которого развиваются крепкие и упругие мышцы. Именно поэтому представительницы прекрасного пола, все чаще отказываясь от традиционного шейпинга и фитнеса, выбирают катание на лыжах. Польза от этого вида спорта существенно заметнее, поскольку это не просто тренировки – это отдых, удовольствие, здоровье, красота. Катание на лыжах – польза для всей семьи. Для взрослых это хороший способ построить, укрепить нервную систему и повысить жизненный тонус. А для детей лыжи станут и развлечением, и полезной физкультурой, дисциплинирующей и укрепляющей здоровье. И те и другие с помощью лыж смогут укрепить и разработать позвоночник, поскольку этот вид спорта задействует большинство мышц спины.

**Актуальность** программы базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО и заключается в оздоровительном эффекте лыжной подготовки в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Ходьба на

лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Реализация данной дополнительной образовательной программы призвана поддержать интерес детей к лыжному спорту, лыжным гонкам, здоровому образу жизни.

**. Направленность программы физкультурно-спортивная.**

**Уровень программы:** продвинутый

**Адресат программы.** Обучающиеся в возрасте 8-18 лет, независимо от пола, проживающие на территории ЛМО, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие заниматься лыжным спортом, специальной подготовки не требуется.

**Особенности организации образовательного процесса.** Продолжительность образовательного процесса составляет 5 лет (таблица №1) **Таблица № 1.**

**Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение**

Этапы подготовки	Продолжительность этапа( в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (возраст)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю/год
Базовый уровень	1	8 лет	15-30	6/252
	2	10 лет	15-30	6/252
Продвинутый уровень	3	13 лет	15-25	9/378
	4	15 лет	15-25	9/378
	5	17 лет	15-25	9/378

По окончании обучения, обучающиеся могут быть:

- отчислены из МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО в связи с завершением обучения;
- оставлены на повторное обучение.

**Форма реализации программы:** традиционная, очная.

**Режимы занятий:** Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2 часов для обучающихся до 8- 12 лет, не более 3 часов для обучающихся до 13- 18 лет. Объем программы – 252 часа 1-2 год обучения. Объем программы – 378 часов 3-5 год обучения. Срок реализации программы – 5 лет. Занятие проводится соответственно

возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на продвинутом этапе:

- индивидуальная и групповая форма (индивидуальные тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- индивидуальная работа с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

**Расписание тренировочных занятий** составляется и утверждается директором МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие двигательной активности обучающихся г. Лесозаводска 8 -18 лет путём вовлечения их в регулярные занятия лыжным спортом.

**Задачи программы:**

**Воспитательные задачи:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников

**Развивающие задачи:**

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию, укреплять здоровье, закаливать организм;
- расширять спортивный кругозор

## **Обучающие задачи:**

- ознакомить с видом спорта лыжные гонки, с правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые во время тренировочного процесса;

### **1.3 Содержание программы**

#### **Учебный план.**

Общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «лыжные гонки» включает в себя учебный план сроком освоения 5 лет, который является ее неотъемлемой частью (таблица №2). Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 11 июля. Годовой объем работы определяется из расчета режима работы 6 часов в неделю (252 часа в год) на 42 недели для 1-2 года обучения, 9 часов в неделю (378 часов в год) на 42 недели в соответствии с уровнем сложности для 3-5 года обучения.

Учебный год делится на 2 модуля: 1-2 год обучения: 1 модуль – 96 час. (1 сентября - 31 декабря); 2 модуль – 156 час. (9 января – 11 июля). 3-5 год обучения: 1 модуль – 144 час. (1 сентября - 31 декабря); 2 модуль – 234 час. (9 января – 11 июля). В период летних каникул в общеобразовательных организациях для обучающихся МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО устанавливаются каникулы, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

#### **Учебный план 1 год обучения**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
1.1	Инструкция по технике безопасности	2	2	-	собеседование
1.2	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	2	-	собеседование
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание, оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	2	-	собеседование
1.4	Правила, организация и проведение соревнований	2	2		собеседование

2	<b>Общая физическая подготовка</b>	85	2	83	
2.1	Общая физическая подготовка	85	2	83	зачет
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	81	2	79	.
3.1	Специальная физическая подготовка	81	2	79	наблюдение
4	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	72	2	70	
4.1	Основные базовые техники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам	36	1	35	наблюдение
4.2	Основы тактических действий в лыжных гонках	36	1	35	наблюдение
5	<b>Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях</b>	6		6	
5.1	<b>Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях</b>	6		6	зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	

### **Содержание учебного плана 1 года обучения**

#### **1.Раздел: Теоретическая подготовка**

##### **1.1 Тема: Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

##### **1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.**

##### **Лыжный спорт в России и мире.**

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Лыжный спорт в России и мире. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

### **1.3 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:* Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания.

Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

### **1.4 Тема: Правила, организация и проведение соревнований**

*Теория:* Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Правила соревнований по лыжным гонкам

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* 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», «Лыжипод руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.

#### **- 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/.

## **3.Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Специальная физическая подготовка как способ воспитания 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 двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

#### **4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка**

##### **4.1 Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.**

*Теория:* Базовая техника в лыжных гонках.

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

##### **4.2 Тема: Основы тактических действий в лыжных гонках**

*Теория:* Основы тактических действий в лыжных гонках

*Практика:* Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м/2000м.

#### **5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях**

##### **5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях**

*Практика:* Контрольные испытания и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

#### **Учебный план 2 год обучения**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
1.1	Инструкция по технике безопасности	2	2	-	собеседование
1.2	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	2	-	собеседование
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание, оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	2	-	собеседование
1.4	Правила, организация и проведение соревнований	2	2		собеседование

2	<b>Общая физическая подготовка</b>	85	2	83	
2.1	Общая физическая подготовка	85	2	83	зачет
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	81	2	79	.
3.1	Специальная физическая подготовка	81	2	79	наблюдение
4	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	72	2	70	
4.1	Основные базовые техники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам	36	1	35	наблюдение
4.2	Основы тактических действий в лыжных гонках	36	1	35	наблюдение
5	<b>Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях</b>	6		6	
5.1	<b>Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях</b>	6		6	зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	

### **Содержание учебного плана 2 год обучения**

#### **1.Раздел: Теоретическая подготовка**

##### **1.1 Тема: Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

##### **1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.**

##### **Лыжный спорт в России и мире.**

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Лыжный спорт в России и мире. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

### **1.3 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:* Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания.

Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

### **1.4 Тема: Правила, организация и проведение соревнований**

*Теория:* Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Правила соревнований по лыжным гонкам

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* 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», «Лыжипод руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.

#### **- 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/.

## **3.Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Специальная физическая подготовка как способ воспитания 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 двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

#### **4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка**

##### **4.3 Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.**

*Теория:* Базовая техника в лыжных гонках.

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

##### **4.4 Тема: Основы тактических действий в лыжных гонках**

*Теория:* Основы тактических действий в лыжных гонках

*Практика:* Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м/2000м.

#### **5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях**

##### **5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях**

*Практика:* Контрольные испытания и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

### **Учебный план 3 год обучения**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
1.1	Инструкция по технике безопасности	2	2	-	собеседование
1.2	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	2	-	собеседование
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание, оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	2	-	собеседование
1.4	Правила, организация и проведение соревнований	2	2		собеседование

2	<b>Общая физическая подготовка</b>	127	12	115	
2.1	Общая физическая подготовка	127	12	115	зачет
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	123	4	119	.
3.1	Специальная физическая подготовка	123	4	119	наблюдение
4	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	114	4	110	
4.1	Основные базовые техники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам	57	2	55	наблюдение
4.2	Основы тактических действий в лыжных гонках	57	2	55	наблюдение
5	<b>Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях</b>	6		6	
5.1	<b>Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях</b>	6		6	зачет
<b>ИТОГО</b>		<b>378</b>	<b>38</b>	<b>340</b>	

### **Содержание учебного плана 3 год обучения**

#### **1.Раздел: Теоретическая подготовка**

##### **1.1 Тема: Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

##### **1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.**

##### **Лыжный спорт в России и мире.**

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Лыжный спорт в России и мире. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

### **1.3 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:* Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания.

Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

### **1.4 Тема: Правила, организация и проведение соревнований**

*Теория:* Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Правила соревнований по лыжным гонкам

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* 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», «Лыжипод руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.

#### **- 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/.

## **3.Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Специальная физическая подготовка как способ воспитания 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 двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

#### **4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка**

##### **4.5 Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.**

*Теория:* Базовая техника в лыжных гонках.

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

##### **4.6 Тема: Основы тактических действий в лыжных гонках**

*Теория:* Основы тактических действий в лыжных гонках

*Практика:* Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м/2000м.

#### **5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях**

##### **5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях**

*Практика:* Контрольные испытания и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

#### **Учебный план 4 год обучения**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
1.1	Инструкция по технике безопасности	2	2	-	собеседование
1.2	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	2	-	собеседование
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание, оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	2	-	собеседование
1.4	Правила, организация и проведение соревнований	2	2		собеседование

2	<b>Общая физическая подготовка</b>	127	12	115	
2.1	Общая физическая подготовка	127	12	115	зачет
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	123	4	119	.
3.1	Специальная физическая подготовка	123	4	119	зачет
4	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	114	2	112	
4.1	Основные базовые техники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам	57	1	56	зачет
4.2	Основы тактических действий в лыжных гонках	57	1	56	наблюдение
5	<b>Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях</b>	6		6	
5.1	<b>Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях</b>	6		6	зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>378</b>	<b>38</b>	<b>340</b>	

### **Содержание учебного плана 4 года обучения**

#### **1.Раздел: Теоретическая подготовка**

##### **1.1 Тема: Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

##### **1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.**

##### **Лыжный спорт в России и мире.**

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Лыжный спорт в России и мире. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

### **1.3 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:* Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания.

Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

### **1.4 Тема: Правила, организация и проведение соревнований**

*Теория:* Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Правила соревнований по лыжным гонкам

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* 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», «Лыжипод руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.

#### **- 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/.

## **3.Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Специальная физическая подготовка как способ воспитания 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 двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

#### **4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка**

##### **4.7 Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.**

*Теория:* Базовая техника в лыжных гонках.

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

##### **4.8 Тема: Основы тактических действий в лыжных гонках**

*Теория:* Основы тактических действий в лыжных гонках

*Практика:* Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м/2000м.

#### **5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях**

##### **5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях**

*Практика:* Контрольные испытания и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

#### **Учебный план 5 год обучения**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
1.1	Инструкция по технике безопасности	2	2	-	собеседование
1.2	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	2	-	собеседование
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание, оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	2	-	собеседование
1.4	Правила, организация и проведение соревнований	2	2		собеседование

2	<b>Общая физическая подготовка</b>	129	12	115	
2.1	Общая физическая подготовка	129	12	115	зачет
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	119	4	115	.
3.1	Специальная физическая подготовка	119	4	115	наблюдение
4	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	116	4	112	
4.1	Основные базовые техники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам	58	2	56	зачет
4.2	Основы тактических действий в лыжных гонках	58	2	56	наблюдение
5	<b>Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях</b>	6		6	
5.1	<b>Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях</b>	6		6	зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>378</b>	<b>38</b>	<b>340</b>	

### **Содержание учебного плана 5 года обучения**

#### **1.Раздел: Теоретическая подготовка**

##### **1.1 Тема: Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

##### **1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.**

##### **Лыжный спорт в России и мире.**

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Лыжный спорт в России и мире. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России, округе, крае. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

### **1.3 Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах**

*Теория:* Гигиенические знания и навыки. Режим питания, оказание первой медицинской помощи при травмах. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия. Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания.

Питьевой режим, оказание первой медицинской помощи при травмах.

### **1.4 Тема: Правила, организация и проведение соревнований**

*Теория:* Правила, организация и проведение соревнований. Положение о соревновании. Правила соревнований по лыжным гонкам

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Роль «ОФП» в тренировочном процессе. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

*Практика:* 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», «Лыжипод руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

#### **Общеразвивающие упражнения:**

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

- Упражнения для развития мышц туловища;
- Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
- Упражнения в равновесии;
- Легкоатлетические упражнения.

#### **- 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/.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол

## **3.Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Специальная физическая подготовка как способ воспитания 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 двушажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

### **4.Раздел: Техническая и тактическая подготовка**

#### **4.9 Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.**

*Теория:* Базовая техника в лыжных гонках.

*Практика:* Передвижение ступающим и скользящим шагами; Попеременный двушажный ход; свободный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

#### **4.10 Тема: Основы тактических действий в лыжных гонках**

*Теория:* Основы тактических действий в лыжных гонках

*Практика:* Повороты переступанием на месте/ в движении; Торможение падением, повороты переступанием; Непрерывное передвижение до 800м/1000м/1500м/2000м.

### **5.Раздел: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях**

#### **5.1 Тема: Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях**

*Практика:* Контрольные испытания и участие во внутри школьных и муниципальных соревнованиях.

#### **1.4 Планируемые результаты.**

В результате освоения содержания программы 1-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет;

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать:

- историю развития лыжного спорта в России, в регионе и в округе;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двушажным ходом, свободным ходом; подниматься по склону «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояние в медленном темпе до 800м/, 1000м/, 1,500м/2000м;
- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края и помогать судить их.

В результате освоения содержания программы 2-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет;

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обучающийся будет знать правила соревнований;

### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать:

- историю развития лыжного спорта в России, в регионе и в округе;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двушажным ходом, свободным ходом; подниматься по склону «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояние в медленном темпе до 800м/,1000м/,1,500м;
- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края и помогать судить их;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

В результате освоения содержания программы 3-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в соревнованиях;

У обучающегося будет;

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

#### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обучающийся будет знать правила соревнований;

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать:

- историю развития лыжного спорта в России, в регионе и в округе;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двушажным ходом, свободным ходом; подниматься по склону «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояние в медленном темпе до 800м/, 1000м/, 1,500м, 2000м/3000м, 5000м;
- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края и помочь судить их;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

В результате освоения содержания программы 4-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

#### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в соревнованиях;

У обучающегося будет:

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обучающийся будет знать правила соревнований;

### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать:

- историю развития лыжного спорта в России, крае, округе;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- расширят представления о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказывать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двушажным ходом, свободным ходом; подниматься по склону «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояние в медленном темпе до 800м/1000м/1,500м, 2000м/3000м, 5000м/10000м;
- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края и помогать судить;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

В результате освоения содержания программы 5-го года обучения обучающиеся достигнут

следующих результатов.

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в соревнованиях;

У обучающегося будет;

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

### **Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обучающийся будет знать правила соревнований;

### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать:

- историю развития лыжного спорта в России, крае, округе;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- расширят представления о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене, правильном питании, закаливание, как оказывать первую медицинскую помощь при травме.

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двушажным ходом, свободным ходом; подниматься по склону «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояние в медленном темпе до 800м/, 1000м/, 1,500м, 2000м/3000м, 5000м/, 10000м;
- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;

- участвовать в соревнованиях школы, округа, края и помогать судить;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

Для занятий необходимо иметь:

- спортивный зал , лыжные трассы.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- лыжи;
- лыжные палки;
- ботинки лыжные;
- тренажеры;
- скакалки гимнастические;
- мячи набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- лыжные парафины и мази.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря.

Карточки-задания для развития двигательных качеств;

Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;

Подборка журналов о лыжном спорте.

### **2.2.Оценочные материалы и формы аттестации**

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов общей, специальной и технической подготовки, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы применяются разные виды контроля. В

начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль для оценки способностей обучающихся. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающегося во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится постоянно с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по ранее изученным темам дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточный контроль проводится в декабре и апреле в форме участия во внутри школьных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов.

Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общей, специальной физической подготовке, технической подготовке и посещение соревнований по лыжным гонкам и другим видам спорта.

Контрольные и переводные испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;
- перевода обучающихся на следующий этап обучения по программе лыжные гонки.

**Для определения уровня развития обучающихся проводятся виды и формы контроля:**

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
<b>Входной (вводный) контроль</b>	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	сентябрь
<b>Текущий контроль</b>	Проведение диагностики проводится и оценивается как зачёт	В течение всего учебного года
<b>Промежуточный контроль</b>	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт),	декабрь, апрель

	соревнования	
<b>Итоговое испытание</b>	Контрольные испытания	май

### **Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

#### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке для оценки освоенных знаний проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий ответ.

#### **Вопросы по теоретической подготовке: Собеседование**

- 1)Какое значение имеют лыжи в жизни человека.
- 2)Какие вы знаете крупнейшие Всероссийские и международные соревнования.
- 3)Рассказать правила поведения и техники безопасности на занятиях
- 4)Что входит лыжный инвентарь, одежда и обувь лыжника.
- 5) Рассказать правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. 6)Рассказать правила транспортировки лыжного инвентаря.
- 7)Рассказать правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
- 8)Какое значение имеют лыжные мази?
- 9)Как правильно подготовить инвентарь к тренировкам и соревнованиям. 10)

Особенности подбора одежды для лыжника при различных погодных условиях. Какие существуют гигиенические требования к одежде и обуви лыжника?

#### **Общая физическая подготовка:**

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

- 1)Прыжок в длину с места. Зачёт. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется после приземления по пяткам. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая.
- 2)Бег 500 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Зачёт. Тестирование проводится на стадионе. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Бег 500 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий, забег общей группой на

стадионе. Зачет выносливости прохождения дистанции;

3) бег 30 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать тридцать метров на результат. Проводятся в форме зачёта.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Положение тела в упоре лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета). Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается. Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ". При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".

#### **Спортивные игры.** Наблюдение.

Игры в баскетбол, волейбол. Наблюдение за игроками в процессе игры, взаимодействием в команде, тактикой, ловкостью и быстротой каждого участника игры.

#### **Подвижные игры.** Наблюдение.

Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флагами», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта». Игры на ритм, развитие физической силы и смекалку.

#### **Специальная подготовка.** Зачёт

Умение передвигаться на лыжах классическим стилем 1км без учета времени. Умение передвигаться на лыжах свободным стилем 1 км без учета времени.

#### **Техническая подготовка.** Зачёт

Умение передвигаться классическим стилем одношажным, попеременно двушажным, торможение плугом, торможение боковым соскальзыванием.

Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Правильное выполнение техники передвижения.

#### **Контрольные нормативы. Соревнования.**

Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время игры на соревнованиях и учебных занятиях. Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы.**

Развива емое физичес кое качество в	Контроль ные упражнен ия (тесты)	юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скорост ные качества	Бег 60 м (с)						10,8	10,7	10,6	10,5	10,2
	Бег 100 м (с)	15,30	15, 2	15,1	15,0	14,5					
Скорост но- силовы е качества	Прыжок в длину с места	190	19 2	195	196	197	167	168	169	170	1 7 1
Выносл ивость	Бег 800 м						3,35	3,30	3,25	3,20	3,15
	Бег 1000 м	3,45	3,4 0	3,35	3,30	3,25					
	Лыжи, классиче ский стиль 1 км	4:48,0 9	4:1 3,3 2				5:24, 65	4:49,9 5			
	Лыжи, классиче ский стиль 3 км			16:0 0					17:30	15:2 0	
	Лыжи, свободны й стиль 1 км	4:52,1 2	4:1 2,8 9				5:26, 4	4:43,5 2			
	Лыжи, свободны й стиль 3км			14:4 0					16:50	14:3 0	
	Лыжи, классиче ский стиль 5 км				21:0 0						24:0 0

Развива емое физичес кое качество	Контроль ные упражнен ия (тесты)	юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	Лыжи, классиче ский стиль 10 км					44:0 0					
	Лыжи, свободны й стиль 5 км				20:0 0						23:3 0
	Лыжи, свободны й стиль 10 км					42:0 0					
Техниче ское Мастер ство	Обязатель -ная техническ ая программ а	Техническая программа разрабатывается, утверждается локальными актами учреждения, осуществляющего спортивную подготовку									

### 2.3.Методические материалы

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;
- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке лыжников;
- словесный, беседа, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке, учебная игра используется при технической подготовке учащихся;
- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра применяются при игровой подготовке.

#### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Тестирование, карточки судьи, протоколы. Зачет, промежуточный тест, учебная игра.

Промежуточный отбор, соревнование.

**Форма организации и проведения занятия.**

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

**Дидактический материал, техническое оснащение занятий.**

Специальная литература, справочные материалы. Картинки, плакаты, таблицы, карточки.

Справочные материалы, терминология. Конспекты занятий для педагога.

**Методические рекомендации.**

**Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии**

Решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

С помощью игрового метода педагог может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

Игры с преимущественным развитием координации, ловкости: «Третий лишний»;

Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия: «Удержись на ногах»;

«Борьба на линии»;

«Выбивание опоры».

Игры с преимущественным развитием силовых качеств:

Игры с преимущественным развитием выносливости:

«Пленники»;

«Всадники».

**2.4.Календарный учебный график**

**Календарный учебный график** - это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет количество учебных недель и количество учебных дней, дата начала и окончания учебных периодов.

Этапы образовательного процесса	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Продолжительность учебного года, неделя	42	42	42	42	42
Количество учебных дней	126	126	126	126	126

Продолжительность учебных периодов	1 полу-годие	01.09.2025 31.12.2025	01.09.2025 31.12.2025	01.09.2025 31.12.2025	01.09.2025 31.12.2025	01.09.2025 31.12.2025
	2 полу-годие	09.01.2026- 11.07.2026	09.01.2026- 11.07.2026	09.01.2026- 11.07.2026	09.01.2026- 11.07.2026	09.01.2026- 11.07.2026
Возраст детей, лет		8	10	13	15	17
Продолжительность занятия, час		2	2	3	3	3
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза / нед
Годовая учебная нагрузка, час		252	252	378	378	378

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. М: Сфера, 2021.
2. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. М: Феникс, 2021.
3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. М: Учитель, 2021.
4. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. М: Русское слово – учебник, 2022.
5. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. М: Экзамен, 2021.