

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 17 июля 2026г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО

А.А. Гоменюк
от 27 июля 2026г. № 91



ПОДГОТОВКА ЮНОГО ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Коваленко Андрей Владимирович
тренер-преподаватель

г. Лесозаводск
2026

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. Занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. В условиях современного снижения двигательной активности школьников (гиподинамии), усугубляемого длительным пребыванием в закрытых помещениях, лыжная подготовка приобретает особую значимость. Ходьба и бег на лыжах проводится на свежем морозном воздухе и задействует практически все группы мышц (до 90% мышечной массы), повышая насыщение крови кислородом. Занятие этим видом спорта способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата и формированию правильной осанки, обладает выраженным закаливающим эффектом, повышая сопротивляемость организма респираторным заболеваниям, развивает координацию, чувство равновесия и вестибулярный аппарат.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения: стартовый.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Адресат программы: дополнительная образовательная общеразвивающая программа реализуется для школьников 7-10 лет, проживающих в г. Лесозаводск.

Организация образовательного процесса: программа рассчитана на 9 месяцев обучения, её объём составляет 144 часа (октябрь-июнь). Учебная нагрузка составляет 4 часа в неделю. Продолжительность одного занятия - 2 академических часа 2 раза в неделю. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из ДЮСШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности (в соответствии с

Положением о правилах приёма обучающихся в ДЮСШ, при наличии свободных мест).

Форма обучения – очная.

Форма организации – секция.

Наполняемость группы: 15-30 человек.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель программы:

Обучение навыкам лыжного спорта школьников Лесозаводского муниципального округа 7 – 10 лет посредством занятий в секции лыжных гонок.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать волевой характер и командный дух обучающихся;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;

Развивающие:

- развивать физические качества обучающихся - выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений;
- укрепить здоровье обучающихся через закаливание организма, гигиену здорового питания, соблюдение режима дня;
- расширить функциональные возможности организма;
- развивать природный потенциал каждого обучающегося.

Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;

-формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта.

1.3 Содержание программы

Учебный план стартового уровня обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	8	6	2	
1.1	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	2	2	0	собеседование
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1	0	собеседование
1.3	Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	0	собеседование
1.4	Техника лыжных ходов	2	1	1	собеседование
1.5	Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата	2	1	1	собеседование
2	Общая физическая подготовка	70	10	60	
2.1	Строевые упражнения	6	1	5	Зачёт
2.2	Гимнастические упражнения	17	2	15	Зачёт
2.3	Легкоатлетические упражнения	18	3	15	Зачёт
2.4	Спортивные игры	14	2	12	Наблюдение

2.5	Подвижные игры	15	2	13	Наблюдение
3	Специальная подготовка	31	2	29	Зачёт
4.	Техническая подготовка	31	2	29	Зачёт
5.	Контрольные нормативы, соревнования	4	0	4	Зачёт
	Итого:	144	20	124	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Основы знаний

1.1 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта

Теория. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

1.2 Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

1.3 Тема: Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном

занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

1.4 Тема: Техника лыжных ходов

Теория. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременно двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременно двушажного и одновременных лыжных ходов:

Практика: Способ передвижения классическим ходом, детали техники, способ передвижения, излишние движения и ненужное мышечное напряжение. Ошибки. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

1.5 Тема: Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата

Теория. Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, комплекс специальных упражнений на лыжах.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые упражнения

Теория: Понятие ОФП. Правило выполнения упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе и командах. Основная стойка. Строй, шеренга, колонна. Фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, предварительная, исполнительная команда. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага

на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Основные движения головой, руками, ногами, туловища.

2.2 Тема: Гимнастические упражнения

Теория: Развитие гибкости, координации движения, растяжки.

Практика: Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина). Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба с крестными, переменными шагами.

2.3 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Практика. Бег 30м. Бег с ускорением до 40 м и до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м с низкого старта, 100 м, 500м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2.4 Тема: Спортивные игры

Теория: Развитие ловкости, быстроты, тактическое мышление.

Практика. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

2.5 Тема: Подвижные игры

Теория: Развитие ловкости, быстроты, координации движения.

Практика. Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тyani в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «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», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Эстафеты.

3.Раздел: Специальная подготовка

Теория: Специальные упражнения: специально подготовительные, специально подводящие.

Практика: Специально подготовительные упражнения для развития физических и волевых качеств. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. Имитационные упражнения - для совершенствования отдельного

элемента техники, для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах).

4.Раздел: Техническая подготовка

Теория: Способы передвижения классическим стилем:

попеременный двушажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, с попеременного двухшажного на одновременные, с одновременных на попеременные.

практика: Передвижение по учебному кругу лыжными классическими ходами, правильная постановка рук и ног.

Способы торможений: упором, «плугом», боковым соскальзыванием

практика: скатывание с горы применяя способы торможений, правильная постановка ног.

Способы подъема: скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами), «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой»

Практика: подъём в гору разными способами. правильная постановка ног.

Стойки при спуске: основная, передняя, задняя

*практика:*скатывание со спуска в различных стойках, согнув ноги в коленях.

Способы поворотов: повороты переступанием, повороты рулением, повороты махом

*практика:*отрабатываем повороты на спусках разной сложности.

5. Контрольные нормативы, соревнования

Практика: сдача контрольных нормативов, участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

-формировать ценностное отношение к спорту, спортивному образу жизни, развитию командного духа.

-осознавать личную ответственность за собственное здоровье и успешное выполнение заданий в рамках программы.

-взаимодействовать в команде для достижения общих целей, нести ответственность за свои действия.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

-основные принципы развития физических качеств и методы их тренировки;

Обучающиеся приобретут:

-навыки развития природного потенциала через систематические занятия спортом и методы их тренировки;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

-правило техники безопасности на лыжне;

-способы передвижения на лыжах;

Обучающиеся будут уметь:

-передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двужажным ходом; подниматься по склону «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;

-преодолевать расстояние в медленном темпе до 1,5-2,0 км;

-уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;

-участвовать в соревнованиях школы.

Обучающиеся будут владеть:

-базовыми знаниями об экипировке, гигиене и режиме занятий лыжной подготовкой.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Ресурсное обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения навыкам лыжных гонок

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	30
2.	Крепления лыжные	пар	30
3.	Палки для лыжных гонок	пар	30
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снег уплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12

25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Обеспечение спортивной экипировкой

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	30
2.	Чехол для лыж	штук	30
3.	Очки солнцезащитные	штук	30
4.	Нагрудные номера	штук	30
5	Лыжи	штук	30

Учебно-методическое и информационное обеспечение.

- Плакат «Правила поведения в спортивном зале»,
- Иллюстрации с изображением техники лыжного хода,
- Картинки с изображением специальных упражнений,
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий,
- Картотека игр и упражнений возрастной группы,
- Комплексы упражнений развитие гибкости, выносливости и скоростных качеств.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

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 (октябрь) 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
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	сентябрь
Текущий контроль	Проведение диагностики проводится и оценивается как зачёт	В течение всего учебного года
Промежуточный контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования	декабрь, апрель
Итоговое испытание	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 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».

Таблица оценки подготовленности учащихся на стартовом уровне.

Нормативы	возраст	7-10 лет
Бег – 30 м	7	6,2
	8	6,1
	9	6,0
	10	5,9
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	7	10
	8	17
	9	21
	10	23
Прыжок в длину с места	7	140
	8	152
	9	163
	10	174
Бег 500 м	зачёт	зачёт

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 флажками», «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 1 км 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.

2.3. Методические материалы.

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы лыжных гонок ПП и ТБ	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение о соревнованиях по лыжные гонки
Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах,	Таблицы, схемы, карточки на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы

		тренировки		
Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты на каждого обучающего	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование
Контрольные нормативы. Соревнования	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки.	Дидактические карточки, плакаты на каждого обучающего, видеозаписи	Промежуточный отбор, соревнование

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

Этапы образовательного процесса		9 месяцев
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.10.2026- 31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027- 30.06.2027
Возраст детей, лет		7 - 10
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		144

2.5 Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания – неотъемлемый компонент дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подготовка юного лыжника гонщика». Программа воспитательной работы интегрирована в учебный процесс и является частью освоения программы. Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности коллектива обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, спортивных площад-

ках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Принцип программы – единство обучения и воспитания. Акцент делается на дисциплину и результат.

Цель и задачи воспитательной работы

Цель воспитательной работы - развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Задачи воспитательной работы:

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебно-тренировочной группы, применение полученных знаний;
- организация активностей детей, их ответственного поведения;
- создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Приоритетное направление деятельности рабочей программы воспитания:

- нормы поведения и основы правовой культуры;
- принципы здорового и безопасного образа жизни.

Формы и методы воспитательной работы

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях на занятиях, мероприятиях различного уровня, в подготовке и проведении календарных праздников с

участием родителей (законных представителей), выступлений обучающихся в соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения, педагогического требования и стимулирования, индивидуального и публичного поощрения; метод переключения в деятельности; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Ресурсное обеспечение программы: партнерские организации, материально-техническая база МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО.

Планируемые результаты воспитательной работы:

Обучающиеся будут способны:

- конструктивно общаться со сверстниками и наставниками, выстраивать межличностные отношения на основе взаимного уважения, эмпатии и доверия;
- эффективно работать в команде при решении учебных и практических задач: распределять роли, брать на себя ответственность за общий результат, разрешать возникающие конфликты мирным путем;
- применять навыки активного слушания;

- выступать инициатором совместной деятельности, организовывать работу микрогрупп для достижения поставленной цели;
- Соблюдать принятые в российском обществе правила и нормы поведения в общественных местах, а также внутренний устав и технику безопасности учебно-тренировочной группы;
- Добросовестно выполнять возложенные поручения, доводить начатое дело до конца, адекватно реагировать на замечания педагога и товарищей.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Мероприятия по программе воспитания проводятся не реже 1 раз в месяц и интегрированы в учебные занятия.

№	Событие	Участники	Дата проведения	Ответственные
1	Выезд на сопку Лысяя Спасский р-он	Обучающиеся, родители,	10.10.2026	Тренер-преподаватель, родители обучающихся, организаторы мероприятия
2	Кросс-поход, лыжная трасса «Маяк»	Обучающиеся, родители	07.11.2026	Тренер-преподаватель, родители обучающихся
3	Новогодний утренник «Здравствуй Новый год»	Обучающиеся, родители	28.12.2026	Тренер-преподаватель, родители обучающихся
4	Муниципальное соревнование по лыжным гонкам «Рождественская гонка», участие в развлекательных мероприятиях и соревнованиях	Обучающиеся	07.01.2027	Тренер-преподаватель, родители обучающихся
5	День Защитника Отечества, Выезд в воинскую часть	Обучающиеся	22.02.2027	Тренер-преподаватель, родители обучающихся
6	Праздник 8 марта, Поздравление женщин-ветеранов спорта и воспитанниц отделения лыжные гонки	Обучающиеся, ветераны спорта	07.03.2027	Тренер-преподаватель, родители обучающихся

7	Акция «10000 шагов к здоровой жизни», ЛМО	Обучающиеся	05.04.2027	Тренер-преподаватель, родители обучающихся
8	Праздник День Великой Победы. Пробег по ЛМО с посещением памятников ветеранам ВОВ и возложением венков погибшим воинам	Обучающиеся	08.05.2027	Тренер-преподаватель, организаторы мероприятия
9	Мастер-класс для дошколят «Первые шаги на лыжероллерах».	Обучающиеся	15.06.2027	Тренер-преподаватель

Список использованной литературы:

1. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. М: Сфера, 2023.
2. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. М: Феникс, 2024.
3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. М: Учитель, 2022.
4. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. М: Русское слово – учебник, 2023.
5. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. М: Экзамен, 2023.