

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: 7-15 лет
Срок реализации программы: 3 года

тренер-преподаватель
Коваленко Андрей Владимирович

г. Лесозаводск
2026

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Лыжные гонки – старейший вид лыжного спорта, зародился в Северной Европе из-за необходимости преодолевать большие расстояния по заснеженной местности. Лыжные гонки стали видом спорта в конце 19 века. Этот вид спорта, сразу же снискавший успех, стал олимпийской дисциплиной в 1924 году. Этот вид спорта требует выносливости, силы и техники, а также умения эффективно управлять своей скоростью и дыханием. Передвижение на лыжах вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма.

Актуальность общеразвивающей программы по виду спорта лыжные гонки обусловлена несколькими важными аспектами. Во-первых, этот вид спорта способствует формированию у детей и подростков высокого уровня физической подготовленности, развивает выносливость, силу, координацию движений. Во-вторых, лыжные гонки помогают привить ценности активного образа жизни, укрепляют здоровье и способствуют социализации через участие в командных соревнованиях и тренировках.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения: разноуровневая

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Адресат программы: дополнительная образовательная общеразвивающая программа реализуется для обучающихся 7-15 лет, проживающих в ЛМО.

Организация образовательного процесса: программа рассчитана на 3 года обучения, её объём составляет 756 часов. Учебная нагрузка модуль СОГ 1 год обучения составляет 3 часа в неделю, продолжительность одного занятия 1 час 3 раза в неделю, объем учебного плана 126 часов. Учебная нагрузка базовый модуль 2 год обучения составляет 6 час в неделю. Продолжительность одного занятия - 2 академических

часа 3 раза в неделю, объем учебного плана 252 часа. Учебная нагрузка продвинутой модуль 3 год обучения составляет 9 час в неделю. Продолжительность одного занятия - 3 академических часа 3 раза в неделю, объем учебного плана 378 часов. 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 – 15 лет посредством занятий в секции лыжных гонок.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать волевой характер и командный дух обучающихся;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку вести здоровый образ жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества обучающихся - выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений;
- 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 1 год обучения модуль СОГ

№ 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	42	5	37	
2.1	Строевые упражнения	6	1	5	Зачёт

2.2	Гимнастические упражнения	7	1	6	Зачёт
2.3	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	Зачёт
2.4	Спортивные игры	7	1	6	Наблюдение
2.5	Подвижные игры	7	1	6	Наблюдение
3	Специальная подготовка	36	2	34	Зачёт
4.	Техническая подготовка	36	2	34	Зачёт
5.	Контрольные нормативы, соревнования	4	0	4	Зачёт
	Итого:	126	15	111	

Содержание учебного плана 1 год обучения модуль СОГ

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, лыжероллерами 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 на лыжах и лыжероллерах.

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. 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. Понятия о строе и командах. Основная стойка. 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, тяти 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. Различные 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:

отработка поворотов на спусках разной сложности.

5. Контрольные нормативы, соревнования

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

Учебный план 2 год обучения модуль базовый

п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего часов	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		
	Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжные гонки.	1	1		Собеседование
1.2	Причины травм и их профилактика.	1	1		Собеседование
1.3	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками.	1	1		Собеседование
1.4	История развития лыжных гонок в России, в округе, крае.	1	1		Собеседование
	Режим дня и питание.	1	1	1	Собеседование

1.5					
2	Общая физическая подготовка	80	5	75	
2.1	Общая физическая подготовка	80	5	75	
3	Специальная подготовка	82	4	78	
3.1	Скоростно-силовая подготовка	23	2	21	зачёт
3.2	Специальная выносливость	21	1	20	наблюдение
3.3	Специальная сила	23	1	22	наблюдение
4	Техническая подготовка	79	4	75	
4.1	Техническая подготовка	79	4	75	наблюдение
5	Контрольные нормативы и соревнования	6	6	6	зачёт
	ИТОГО:	252	18	234	

Содержание учебного плана 2 модуль базовый

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила поведения и меры безопасности на занятиях лыжные гонки

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на лыжных трассах, в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований.

1.2 Тема: Причины травм и их профилактика

Теория: Причины травм и их профилактика. Меры по предотвращению травоопасных ситуаций. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

1.3Тема: Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий лыжными гонками

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря. Особенности организации занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований согласно погодным условиям.

1.4 Тема: История развития лыжных гонок в России, округе, крае

Теория: Исторические сведения о возникновении лыжных гонок. Уровень достижения лыжных гонок в России, округе, крае.

1.5 Тема: Режим дня и питание

Теория: Значение правильного питания, правильный режим для спортсмена, значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Раздел 3. Специальная подготовка

3.1 Тема: Скоростно-силовая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие быстроты. Исправление

ошибок.

Практика: Виды бега на короткие дистанции , выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

3.2 Тема: Специальная выносливость

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие выносливости и их роль в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

Практика: Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/легкая атлетика (бег на 30м, 500м, 1000м, челночный бег 3*10), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции.

3.3 Тема: Специальная сила

Теория: Установка и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок. Правила техники безопасности с грузом.

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Тема: Техническая подготовка

Теория: Лыжные ходы: Одновременный ход, одношажный ход, попеременно-двухшажный ход. Коньковый ход. Ошибки при освоении техники ходов. Лыжероллеры.

Практика: Лыжные ходы: Одновременный ход, одношажный ход, попеременно-двухшажный ход. Коньковый ход.

Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

Учебный план 3 год обучения модуль продвинутый

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	
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 питания, оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	2	-	собеседование
1.4	Правила, организация и проведение соревнований	2	2		собеседование
2	Общая физическая подготовка	127	12	115	
2.1	Общая физическая подготовка	127	12	115	зачет
3	Специальная физическая подготовка	123	4	119	.
3.1	Специальная физическая подготовка	123	4	119	наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	114	4	110	
4.1	Основные базовые тех-ники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам	57	2	55	наблюдение
4.2	Основы тактических действий в лыжных гонках	57	2	55	наблюдение
5	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	
5.1	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	зачет
	ИТОГО	378	38	340	

Содержание учебного плана 3 год обучения модуль продвинутый

1.Раздел: Теоретическая подготовка

1.1Тема: 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 соревнованиях. 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», «Лыжи под 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

4.1Тема: 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. Спуск в низкой, основной и высокой стойках; Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

4.2Тема: 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 обучающиеся достигнут следующих результатов:

Модуль СОГ- 1 год обучения:

Личностные результаты:

Обучающиеся будут:

- демонстрировать настойчивость, самодисциплину и уверенность в своих силах при достижении поставленных целей;
- ответственно относиться к своим обязанностям;
- ценностно относиться к своему здоровью;

-уметь взаимодействовать в коллективе, оказывать помощь и поддержку другим членам коллектива,

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;

-расширит представление о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

Обучающиеся будут уметь:

-передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двухшажным 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.

Модуль базовый – 2 год обучения:

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

-установка на здоровый образ жизни.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

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, округе, крае;

-терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

-передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двушажным ходом; подниматься по склону «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; выполнять торможение «плугом»;

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

-передвигаться на лыжах по пересеченной местности;

-выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;

-участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

Модуль продвинутый 3-й год обучения:

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 научиться 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 помогать судить их;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

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	10
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 x 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	30
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	30

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	15

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»;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации 31.03.2022 г. № 678-р)

-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 Формы аттестации и оценочные материалы

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 обучающимися необходимо выполнение всех нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объемов 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 гонками 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)	октябрь
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	Контрольные испытания	май

испытание		
-----------	--	--

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	показатель
Бег – 30 м	7	6,2
	8	6,1
	9	6,0
	10	5,9
	11	5,9
	12	5,4
	13	5,4
	14	5,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	15	5,0
	7	10
	8	17
	9	21
	10	23
	11	23

	12	24
	13	24
	14	24
	15	24
Прыжок в длину с места	7	140
	8	152
	9	163
	10	174
	11	180
	12	185
	13	185
	14	190
	15	200
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, тренировки	Таблицы, схемы, карточки на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
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		Модуль СОГ
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2026- 31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027- 04.07.2027
Возраст детей, лет		7 – 9
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		126

Этапы образовательного процесса		Модуль базовый
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2026- 31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027- 04.07.2027
Возраст детей, лет		10 – 12
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		252

Этапы образовательного процесса		Модуль продвинутый
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2026- 31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027- 04.07.2027
Возраст детей, лет		13 – 15
Продолжительность занятия, час		3
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		378

2.5 Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания – неотъемлемый компонент дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки». Программа воспитательной работы интегрирована в учебный процесс и является частью освоения программы. Принцип программы – единство обучения и воспитания. Акцент дается на дисциплину и результат.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является 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.

Задачами воспитания по программе являются:

- 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.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях на занятиях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива 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 площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

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). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур, опросов, интервью используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

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

Планируемые результаты:

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.

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

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата	Форма проведения	Практический результат
1	Выезд на сопку Лысая Спасский	13.09.2026	поход	педагогическое наблюдение
2	Кросс-поход лыжная трасса «Маяк»	11.10.2026	Кросс-поход	педагогическое наблюдение
3	Экскурсия в музей им. Арсеньева, г. Владивосток	04.11.2026	экскурсия	педагогическое наблюдение, фото
4	Новогодний утренник «Здравствуй Новый год»	30.12.2026	чаепитие	педагогическое наблюдение
5	День Защитника Отечества	22.02.2027	Выезд в воинскую часть	педагогическое наблюдение
6	Праздник 8 марта	07.03.2027	Поздравление женщин – ветеранов спорта, воспитанниц отделения	педагогическое наблюдение
7	Праздник День Великой Победы	08.05.2027	Пробег по ЛМО с посещением памятников и возложением цветов погибшим воинам	педагогическое наблюдение
8	Мастер-класс для дошколят «Первые шаги на лыжероллерах».	20.05.2027	Мастер-класс	педагогическое наблюдение
9	Участие в соревнованиях «День физкультурника»	08.08.2027	соревнования	педагогическое наблюдение, протоколы

				соревнований
--	--	--	--	--------------

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, 2022.
3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. М: Учитель, 2024.
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, 2023.