

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



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7- 17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

тренер-преподаватель
Кондратенко Татьяна Николаевна

г. Лесозаводск

2026

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: разноуровневая

Адресат программы. Обучающиеся в возрасте 7 - 17 лет, независимо от пола, проживающие на территории ЛМО, не имеющие медицинских противопоказаний и желающие заниматься лыжным спортом, специальной подготовки не требуется.

Особенности организация 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	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю/год

		(возраст)		
Базовый уровень	1	7 лет	15-30	6/252
	2	9 лет	15-30	6/252
	3	12 лет	15-25	9/378
Продвинутый уровень	4	13 лет	15-25	9/378
	5	15 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 7-11 лет (объем программы -252 часа), не более 3 часов для обучающихся до 12-17 лет (объем программы – 378 часов). Срок реализации программы – 5 лет. Занятия проводятся 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 базовом и 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 7 -17 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 04 июля. Годовой объем работы определяется из расчета режима работы 1-2 года обучения 6 часов в неделю (252 часа в год) на 42 недели в соответствии с уровнем сложности, 3-5 год обучения 9 часов в неделю (378 час в год). Учебный год 1-2 года обучения делится на 2 модуля: 1 модуль – 104 часа (1 сентября - 31 декабря), 2 модуль – 148 часов (11 января – 04 июля), 3 -5 года обучения 1 модуль - 153 часа (1 сентября-31 декабря), 2 модуль – 225 час (11 января - 04 июля). В период летних каникул в общеобразовательной организации 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	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	85	12	73	
2.1	Общая физическая подготовка	85	12	73	зачет
3	Специальная физическая подготовка	81	4	77	.
3.1	Специальная физическая подготовка	81	4	77	наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	72	4	68	
4.1	Основные базовые техники в лыжных гонках.	36	2	34	наблюдение
4.2	Основы тактических действий в лыжных гонках	36	2	34	наблюдение
5	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	
5.1	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	зачет
	ИТОГО	252	38	214	

Содержание учебного плана 1 года обучения

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 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», «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. Спуски 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.

Учебный план 2 год обучения

№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	85	12	73	
2.1	Общая физическая подготовка	85	12	73	зачет
3	Специальная физическая подготовка	81	4	77	.
3.1	Специальная физическая подготовка	81	4	77	наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	72	4	68	

4.1	Основные базовые техники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам	36	2	34	наблюдение
4.2	Основы тактических действий в лыжных гонках	36	2	34	наблюдение
5	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	
5.1	Выполнение контрольных упражнений и участие в соревнованиях	6		6	зачет
	ИТОГО	252	38	214	

Содержание учебного плана 2 год обучения

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 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», «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

4.3Тема: 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»;

4.4Тема: 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	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 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	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

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 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», «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

4.5Тема: Основные базовые техники в лыжных гонках.

Теория: Базовая техника в лыжных гонках.

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

4.6Тема: 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	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	зачет
4	Техническая и тактическая подготовка	114	4	110	
4.1	Основные базовые техники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам	57	2	55	зачет
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 4 года обучения

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 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», «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

4.7Тема: 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»;

4.8Тема: 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	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 техники в лыжных гонках. Соревнования по лыжным гонкам	57	2	55	зачет
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 5 года обучения

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 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», «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/.

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

4.9Тема: 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 научиться 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 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;
- 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 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

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 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, крае, 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/, 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 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, крае, 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/, 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 Ресурсное обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо иметь:

- спортивный зал, лыжная трасса.

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.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, 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 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)	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».

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.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные 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					
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	192	195	196	197	167	168	169	170	171
Выносливость	Бег 800 м						3,35	3,30	3,25	3,20	3,15
	Бег 1000 м	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25					
	Лыжи, классический стиль 1 км	4:48,09	4:13,32				5:24,65	4:49,95			
	Лыжи, классический стиль 3 км			16:00					17:30	15:20	
	Лыжи, свободный стиль 1 км	4:52,12	4:12,89				5:26,4	4:43,52			

Развива емое физичес кое качеств о	Контроль ные упражнен ия (тесты)	юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	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
	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					

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 полугодие	01.09.2026 31.12.2026	01.09.2026 31.12.2026	01.09.2026 31.12.2026	01.09.2026 31.12.2026	01.09.2026 31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027 04.07.2027	11.01.2027 04.07.2027	11.01.2027 04.07.2027	11.01.2027 04.07.2027	11.01.2027 04.07.2027
Возраст детей, лет		7	9	12	13	15
Продолжительность занятия, час		2	3	3	3	3
Режим занятия		2 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза / нед
Годовая учебная нагрузка, час		252	252	378	378	378

2.5 Рабочая программа воспитания

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 мета-предметного 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 учебно-тренировочных групп 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 ребёнка, 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.

2.6 Календарный план воспитательной работы

Календарный план разрабатывается тренером-преподавателем самостоятельно, но опирается на методические рекомендации Министерства просвещения РФ, охватывает весь учебный год (с сентября по июль). Мероприятия интегрированы в учебный процесс. Календарный план охватывает ключевые сферы развития личности: гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное развитие, физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

№	Мероприятие	Дата	Форма проведения	Практический результат
1	Выезд на сопку Лысая Спасский р-н	13.09.2026	поход	Педагогическое наблюдение, фото
2	Кросс-поход лыжная трасса «Маяк»	11.10.2026	Кросс-поход	Педагогическое наблюдение, фото
3	Экскурсия музей истории ЛМО	04.11.2026	экскурсия	Педагогическое наблюдение
4	Новогодний утренник «Здравствуй Новый год»	30.12.2026	мероприятие	Педагогическое наблюдение
5	День Защитника Отечества	22.02.2027	Выезд в воинскую часть	Педагогическое наблюдение, фото
6	Праздник 8 марта	07.03.2027	Поздравление женщин ветеранов спорта	Педагогическое наблюдение
7	Праздник День Великой Победы	08.05.2027	Пробег по ЛМО с посещением памятников и возложением венков	Педагогическое наблюдение

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. М: Сфера, 2020.
2. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. М: Феникс, 2020.
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, 2021.
5. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. М: Экзамен, 2021.