

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №137**

620904, г. Екатеринбург, п. Шабровский, ул. Ленина, 45, тел. (факс): 8(343) 227-30-04,
e-mail: soch137@eduekb.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета МАОУ - СОШ № 137
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ - СОШ
№137
МАОУ Милкина С.А.
приказ от 01.09.2025г. № 185
№ 137



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВЫВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации : 1 год

Автор составитель: учитель Гвоздев Василий
Васильевич

Екатеринбург 2025

Содержание

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1.Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3.Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» спортивно-оздоровительной направленности. Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- 1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 4.Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- 5.Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
- 6.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 № 28 СанПиН 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.
- 7.СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- 8.Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- 9.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом.
- 10.Устав МАОУ-СОШ №137.

Актуальность обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В Свердловской области, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. 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. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Отличительная особенность и новизна программы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия. Особенности данной программы являются направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Педагогическая целесообразность заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и

физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Адресат программы: учащиеся 9-17 лет.

Количество учащихся в группе от 10 до 20 человек. Набор учащихся свободный.

Объем программы: 96 ч.

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная, в особых случаях применяется дистанционная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1.5 ч.

Уровень усвоения программы: базовый

Формы обучения: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: беседа, учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные игры.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение, контрольные задания, тестирование, соревнование.

1.2. Цель, задачи программы.

Цель программы: формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта, используя дисциплину лыжные гонки.

Задачи программы.

Обучающие:

1. Создать представления о лыжном спорте, в части дисциплине «лыжные гонки», истории возникновения, пути развития.

- 2.Обучить техническим элементам и передвижения на лыжах различными видами ходов.
- 3.Обучить правильно использовать средства лыжного спорта в досуговой деятельности.
- 4.Научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

Развивающие:

- 1.Развить волевые качества учащихся.
- 2.Совершенствовать всестороннюю физическую подготовленность.
3. Укрепить опорно-двигательный аппарат

Воспитательные:

- 1.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- 2.Формировать коммуникативные навыки учащихся.
- 3.Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

1.3.Содержание программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы. аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак тика	
1.	Введение	3	0	3	Беседа
2.	Теоретическая подготовка.	6	6	0	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка	27	1.5	25.5	Тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	24	1.5	22.5	Тестирование
5.	Технико-тактическая подготовка	21	1.5	19.5	Тестирование
6.	Соревновательная подготовка	9	0	9	Соревнование

7.	Контрольные занятия	6	1.5	4.5	Тестирование
Итого		96	12	84	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Теория: Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивно-массовых мероприятий на текущий учебный год. Инструктаж по правилам безопасности во время занятий лыжными гонками, поведению на лыжне, на открытой спортивной площадке, в спортивном зале, тренажерном зале, соблюдение правил безопасности в лесопарковой зоне. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки». Современные тенденции развития лыжного спорта в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжном спорте. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам. Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки. Порядок и содержание работы секции.

Практика: ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП).

2. Теоретическая подготовка.

Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во

время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Температурный режим для занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. 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. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Тема: Самостоятельные занятия лыжными гонками. Правила организации самостоятельных занятий. Методика регулирования физической нагрузки во время занятий лыжными гонками. Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для самостоятельных занятий лыжной подготовкой и формирования навыков выполнения коньковых ходов. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции и тренажеры.

Тема: Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам –нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя –болельщика, участника -спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты.

Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы).

3.Общая физическая подготовка.

Теория: Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

Практика: ходьба: в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом; бег: с различными ОРУ, непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях; висы: на перекладине, канате, шесте, передвижение в висячем положении; упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами лазанья: вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями; упражнения для развития гибкости: наклоны, прогибы, махи, седы, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения; упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине. Упражнения для развития силовых способностей: прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание; подтягивание: в висячем положении, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге—«пистолет»,выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах; приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»; челночный бег: елочкой, зигзагом, 3х10, 3х6, отрезками 5-10-15-10-5 м.; упражнения с набивными мячами весом до 1 кг (для обучающихся до 12 лет, мальчики и девочки),до 3кг(для обучающихся с 12

до 15 лет, мальчики), девушки до 1 кг, до 5 кг (юноши с 16 лет), девушки до 3 кг.; метание из различных исходных 12 положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, выталкивание мяча двумя руками от груди вверх из полуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами. Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений: лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 10, 15, 30, 60 м, кроссы от 500 до 3 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий; спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Регби», «Баскетбол» подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «Защита укрепления», «лапта», «Пионербол» и др.; комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч); игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения; жонглирование предметами (теннисный мяч, воланы, мячи разных объемов и веса).

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Практика: имитация ходов в подъемы (по переменному двухшажному без палок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги; передвижение на лыжах (лыжах роллерах) толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким-либо ходом или смешанными ходами (количество повторений-до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие;

повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000 м.; повторное пробегание затяжного подъема (80) 100-200 м.; имитация лыжных ходов на роликовых коньках на 3, 5, 10 км по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4x500 + 3x1000 + 2x1500 м; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой. Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ноги плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам. Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практика: построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два; передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45°, 90°, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скольльзящим шагом на лыжне под уклон; движение скольльзящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по

извилистой лыжне до 500м; передвижение скользящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом по переку склона-горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору 2-4 о; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный четырехшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами «плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; перелезания верхом, сидя и боком; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход. Тактика гонки на старте, продвижение в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов. Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами. Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40-50-60м.; «Змеелов».

6. Соревновательная подготовка.

Теория: Подготовка лыж, снаряжения, спортивной формы (костюм лыжника) к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практика: участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле;

1.2 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание истории развития лыжных гонок, название и термины элементов лыжных гонок;
- умение выполнять технические приемы в лыжных гонках, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- планирование занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- сформировано умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- сформировано положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью;
- сформировано умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитано уважительное отношение к своему труду, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- сформировано умение оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: для создания условий реализации программы занятия проводятся в школьном спортивном зале, на спортивной площадке, на открытой волейбольной площадке. Для реализации программы имеется оборудование и инвентарь:

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лыжи гоночные	пар	35
2.	Крепления лыжные	пар	35
3.	Палки для лыжных гонок	пар	35
4.	Термометр наружный	штук	1
5.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	20
6.	Парафины лыжные (для различной температуры)	комплект	10
7.	Пробка синтетическая	штук	4
8.	Скребок для обработки лыж (3 мм)	штук	3
9.	Скребок стальной для обработки лыж	штук	1
10.	Мат гимнастический	штук	15
11.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	5
12.	Мяч баскетбольный	штук	30

13.	Мяч волейбольный	штук	15
14.	Мяч футбольный	штук	10
15.	Палка гимнастическая	штук	20
16.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
17.	Секундомер	штук	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	15
19.	Скамейка гимнастическая	штук	9
20.	Стенка гимнастическая	штук	18

2.2.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме тестирования ОФП, СФП и ТТП. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения. Кроме этого проходит стартовый контроль в форме тестирования ОФП в октябре. По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико-тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности. Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня. Положительным результатом освоения программы является динамика роста ОФП, СФП и ТТП, а также выступление на соревнованиях.

Критерии оценки уровня усвоения программы.

Теория проводится в формате тестирования или беседы. Уровень «Высокий» -обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики. Уровень «Средний» -содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Уровень «Низкий» -ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения).

Практика по выполнению контрольно тестовых упражнений по общейфизической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Критерии оценки уровня подготовки:
уровень «Высокий» -двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко;
уровень «Средний» -двигательное действие выполнено правильно, но

недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений, содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; уровень «Низкий» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования».

ШКАЛА ОЦЕНКИ РЕУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек.)		дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание в висе (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	Высокий	6.3	6.7	4	4	130	123
	Средний	6.4	6.8	3	3	116	110
	Низкий	6.5	7.2	1	2	103	98
8	Высокий	6.2	6.8	4	6	145	132
	Средний	6.3	7.0	3	5	131	118
	Низкий	6.4	7.1	1	4	118	105
9	Высокий	6.1	6.7	6	8	158	140
	Средний	6.2	6.8	4	7	144	126
	Низкий	6.3	7.0	2	5	131	113
10	Высокий	6.0	6.5	7	11	166	157
	Средний	6.1	6.7	5	9	152	141
	Низкий	6.2	6.9	3	7	139	126
11	Высокий	5.9	6.3	8	12	177	164
	Средний	6.0	6.4	6	11	163	149
	Низкий	6.1	6.7	4	10	150	135
12	Высокий	5.8	6.1	9	13	187	168
	Средний	5.9	6.3	7	12	173	154
	Низкий	6.0	6.5	5	11	160	141
13	Высокий	5.7	5.9	10	14	198	176
	Средний	5.8	6.1	8	13	184	164
	Низкий	5.9	6.3	6	12	171	153
14	Высокий	5.6	5.8	11	16	208	184
	Средний	5.7	5.9	9	14	194	170
	Низкий	5.8	6.1	7	13	181	157
15	Высокий	5.5	5.7	12	18	217	192
	Средний	5.6	5.8	10	17	203	177
	Низкий	5.7	5.9	8	15	190	163
16	Высокий	5.4	5.6	13	19	225	198
	Средний	5.5	5.7	11	18	211	185
	Низкий	5.6	5.8	9	16	198	173
17	Высокий	5.3	5.5	14	20	234	202
	Средний	5.4	5.6	12	19	220	189
	Низкий	5.5	5.7	10	18	207	177
18	Высокий	5.1	5.4	15	21	240	206
	Средний	5.3	5.5	13	20	228	192
	Низкий	5.4	5.6	11	19	216	179

возраст	уровень	СФП					
		Челночный бег 3х10м (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Равномерный бег 6 мин (м.)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	Высокий	8.9	9.0	230	200	1100	900
	Средний	9.0	9.1	215	180	900	800
	Низкий	9.1	9.2	200	165	700	650
8	Высокий	8.8	8.9	265	220	1150	950
	Средний	8.9	9.0	245	190	950	850
	Низкий	9.0	9.1	220	170	750	700
9	Высокий	8.7	8.8	310	270	1200	1000
	Средний	8.8	8.9	280	250	850	900
	Низкий	8.9	9.0	250	210	800	750
10	Высокий	8.6	8.7	380	310	1250	1050
	Средний	8.8	8.8	350	270	1050	950
	Низкий	9.1	9.0	320	230	850	800
11	Высокий	8.4	8.5	440	380	1300	1100
	Средний	8.6	8.7	380	320	1050	1000
	Низкий	8.8	8.9	340	290	900	850
12	Высокий	8.3	8.4	490	450	1350	1150
	Средний	8.4	8.6	465	400	1200	1050
	Низкий	8.5	8.8	410	370	1050	900
13	Высокий	8.2	8.3	550	480	1400	1200
	Средний	8.3	8.4	480	460	1250	1100
	Низкий	8.4	8.5	430	400	1100	950
14	Высокий	8.0	8.2	590	510	1450	1250
	Средний	8.1	8.3	550	470	1300	1150
	Низкий	8.2	8.4	500	420	1150	1000
15	Высокий	7.9	8.1	645	560	1500	1300
	Средний	8.0	8.2	590	500	1350	1200
	Низкий	8.1	8.3	530	460	1200	1100
16	Высокий	7.8	8.0	700	610	1550	1350
	Средний	7.9	8.1	655	570	1400	1250
	Низкий	8.0	8.2	600	520	1250	1150
17	Высокий	7.7	7.9	785	680	1600	1400
	Средний	7.8	8.0	730	630	1450	1300
	Низкий	7.9	8.1	690	580	1300	1250
18	Высокий	7.6	7.8	830	730	1650	1450
	Средний	7.7	7.9	780	690	1500	1350
	Низкий	7.8	8.0	700	600	1350	1200

возраст	уровень	ТТ				
		До 12 лет -1000м свободным стилем; С 13 лет -2000м свободным стилем (мин, сек)		Поворот переступанием в движении на дистанции 200м (сек)		Одновременный-бесшажный ход дистанция 200м. (зачет) время с учетом роста личных показателей (спортивно-оздоровительный этап)
		юн	дев	юн	дев	Зачет/не зачет
7	Высокий	9.00	9.30	1.85	2.05	
	Средний	9.30	10.00	2.0	2.20	
	Низкий	10.00	10.30	2.20	2.35	
8	Высокий	8.30	9.00	1.75	1.85	
	Средний	9.00	9.30	1.80	2.0	
	Низкий	9.30	10.00	2.00	2.15	
9	Высокий	8.00	8.30	1.65	1.75	
	Средний	8.30	9.00	1.75	1.80	
	Низкий	9.00	9.30	1.80	2.00	
10	Высокий	7.00	7.30	1.60	1.70	
	Средний	7.30	8.00	1.65	1.75	
	Низкий	8.00	8.30	1.70	1.85	
11	Высокий	6.30	7.00	1.55	1.65	
	Средний	7.00	7.30	1.60	1.70	
	Низкий	7.30	8.10	1.65	1.75	
12	Высокий	6.00	6.30	1.45	1.55	
	Средний	6.30	7.00	1.55	1.60	
	Низкий	7.30	8.00	1.60	1.65	
13	Высокий	13.00	14.00	1.35	1.45	
	Средний	14.00	14.30	1.40	1.50	
	Низкий	14.30	15.00	1.45	1.55	
14	Высокий	12.00	13.00	1.25	1.35	
	Средний	12.30	13.30	1.30	1.40	
	Низкий	13.30	14.30	1.40	1.50	
15	Высокий	11.30	12.30	1.20	1.30	
	Средний	12.00	13.00	1.25	1.35	
	Низкий	13.00	14.00	1.35	1.45	
16	Высокий	10.00	12.00	1.10	1.20	
	Средний	11.00	12.30	1.20	1.25	
	Низкий	12.30	13.30	1.30	1.35	
17	Высокий	10.00	11.30	1.05	1.15	
	Средний	11.00	12.00	1.15	1.20	
	Низкий	12.00	12.30	1.25	1.30	
18	Высокий	9.30	11.00	1.00	1.10	
	Средний	10.00	11.30	1.10	1.15	
	Низкий	10.30	12.00	1.20	1.25	

3. Список литературы

1. Список литературы для педагога.

1. *Актуальные вопросы подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации.* (Материалы IV всероссийской научно-практической конференции тренеров по лыжным гонкам.) Смоленск. 2017. Министерство спорта РФ, ФЛГР, ФГБОУ ВО «Смоленская ГАФКСиТ».

2. *Ваиляев Б.Ф., Ваиляева И.Р., Фарафонов М.Г.* Конструирование тренировочных воздействий. Издатель Г.П.Калинина, 2006г

3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.

4. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация

тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.

5. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.

6. *Грачев Н.П.* Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.

7. *Детская спортивная медицина*: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.

8. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.

9. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.

10. *Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С.* Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

11. *Камаев О.И.* Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. докт. пед. наук. - Харьков, 2000.

12. *Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г.* Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.

13. *Кузин В.В., Полиевский С.А.* 500 игр и эстафет. М. «ФиС» 2000

14. *Лекарства и БАД в спорте.* Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.

15. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.

16. *Мартынов В. С.* Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.

17. *Матвеев Л.П.* Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.

18. *Основы управления подготовкой юных спортсменов.* Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.

19. *Поварницын А.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.

20. *Раменская Т.И.* Лыжный спорт. М., 2000.

21. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.

22. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

23. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шастина М.: СААМ, 1995.

24. *Физиология спорта.* Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев: Олимпийская литература, 2001.

25. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.

26. *Фомин Н.А.* Физиология человека. М., Просвещение, Владос. 1995
27. *Шишкина А.В.* Специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: синергетический подход [Текст]/ *А.В. Шишкина, С.В. Новаковский*// Теория и практика физической культуры: науч.-теорет. Журн.-2010, №3 с.22-26
28. *Ширковец Е.А., Шустин Б.Н.* Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Список литературы для учащихся, родителей (законных представителей)

1. *Лыжный спорт.* Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. *Макарова Г. А.* Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
3. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
4. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
5. *Пугачёва Ж.И.* История физической культуры. Учебное пособие. Челябинск. 2000

2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеоролик. Лыжная подготовка. 17 уроков «Школа беговых лыж».
2. Видеоролик «Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований».
3. Видеоролик. «Доврачебная неотложная помощь»

4. Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок Свердловской области (<http://www.flgso.ru>)
4. www.ski66.ru Циклика.ru
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285939

Владелец Палкина Светлана Александровна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026