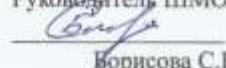


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БОЛОГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
  
Борисова С.Г.  
Протокол №01 от 25.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ  
Бологовской СОШ  
  
Яковлева И.В.  
Приказ №45/02 от 26.08.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»  
2025 - 2026 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная  
Общий объем программы в часах: 34 часа  
Возраст обучающихся: 11 – 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень: базовый  
Автор: педагог дополнительного образования Красноумова Валентина Алексеевна

п. Бологово, 2025г.

## Информационная карта программы

<b>Наименование Программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка»
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Разработчик программы</b>	Красноумова Валентина Алексеевна
<b>Общий объем часов по программе</b>	34 часа
<b>Форма реализации</b>	Очная
<b>Целевая категория обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте 11 – 17 лет
<b>Аннотация программы</b>	Данная программа направлена на укрепление и повышение уровня физического здоровья обучающихся
<b>Планируемый результат реализации программы</b>	<p>Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов:</p> <p><b><i>Личностные результаты</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать эстетику, культуру и красоту движений;</li> <li>• формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> <li>• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</li> <li>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> </ul> <p><b><i>Метапредметные результаты</i></b></p> <p><b>Регулятивные</b> универсальные учебные действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств</li> </ul>

	<p>ее осуществления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>• определять цель и пути ее достижения;</li> <li>• излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;</li> <li>• самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;</li> <li>• вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;</li> <li>• осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</li> </ul> <p><b>Познавательные</b> универсальные учебные действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.</li> <li>• Извлечение информации из различных источников, умение работать с текстом.</li> <li>• Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесение к известным понятиям.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b> универсальные учебные действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладение всеми видами речевой деятельности и основами культуры устной и письменной речи.</li> <li>• Овладение базовыми умениями и навыками использования языка в жизненно важных для учащихся сферах и ситуациях общения.</li> <li>• Готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <p>В результате изучения курса «Лыжная подготовка» обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать представление о значении</li> </ul>
--	--

	<p>физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеет умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);</li> <li>• формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.</li> <li>• повысит уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма;</li> <li>• улучшит техническую и тактическую подготовленность в лыжных гонках;</li> <li>• овладеет знаниями о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;</li> <li>• повысит свою физическую работоспособность благодаря развитию выносливости;</li> <li>• объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);</li> <li>• достигнет высоких результатов в лыжных гонках, выполнит норматив ВФСК ГТО по лыжным гонкам.</li> </ul>
--	--

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Лыжная подготовка**» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.** Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 11-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

**Актуальность программы.** Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников. Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

**Цель:** создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

**Оздоровительные:**

1. укрепить здоровье;

2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
4. способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

1. воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
2. воспитывать сознательный интерес к лыжным видам спорта;
3. воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
4. воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
5. воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

**Новизна программы** - в отличие от существующих программ по техническим направлениям, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка», реализуемая на базе МОУ Бологовской СОШ, предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу вариативными занятиями, которые несут в себе профориентационные элементы.

**Функции программы**

Образовательная функция заключается в организации обучения основам работы в сфере физической культуры и спорта, в применении и развитии полученных знаний для гармоничного физического развития, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Компенсаторная** функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально-адаптивная** функция программы состоит в том, что каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11 – 17 лет с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

**Количество обучающихся в группе** – 17 человек.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** базовый

**Форма реализации образовательной программы:** дополнительное образование

**Организационная форма обучения:** групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

При организации учебных занятий используются следующие **формы и методы обучения**:

1. Беседы, инструктажи
2. Метод демонстрации
3. Метод целостного упражнения
4. Практические занятия
5. Соревнования
6. Эстафеты, подвижные игры.
7. Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
8. Индивидуальные занятия, групповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

В рамках программы внеурочной деятельности «Лыжная подготовка» обеспечивается гармоничное развитие занимающихся, что является необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте, содействие формированию разносторонне - развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Формы и методы работы выбраны с учётом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности, закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности. Формы работы – теоретические, практические, индивидуальные и групповые занятия. Каждое занятие начинается с постановки задачи - характеристики образовательного продукта, который предстоит создать учащимся.

Используются следующие технологии: совместной деятельности; здоровьесберегающие; дифференцированные (разноуровневые); игровые; обучение в сотрудничестве; информационные; проблемного обучения, системно-деятельностного подхода.

**Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов:

***Личностные результаты***

- формировать эстетику, культуру и красоту движений;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формированияуважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

***Метапредметные результаты***

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять цель и пути ее достижения;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Познавательные универсальные учебные действия.**

- Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

- Извлечение информации из различных источников, умение работать с текстом.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесение к известным понятиям.

**Коммуникативные универсальные учебные действия.**

- Овладение всеми видами речевой деятельности и основами культуры устной и письменной речи.
- Овладение базовыми умениями и навыками использования языка в жизненно важных для учащихся сферах и ситуациях общения.

- Готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

### ***Предметные результаты***

В результате изучения курса «Лыжная подготовка» обучающийся научится:

- формировать представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладевает умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.
- повысит уровень развития физических качеств и функциональных возможностей организма;
- улучшит техническую и тактическую подготовленность в лыжных гонках;
- овладеет знаниями о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- повысит свою физическую работоспособность благодаря развитию выносливости;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- достигнет высоких результатов в лыжных гонках, выполнит норматив ВФСК ГТО по лыжным гонкам.

В результате изучения курса «Лыжная подготовка» обучающиеся получат следующие знания и умения:

- дополнительные знания из истории и происхождения лыжных гонок;
- овладеют способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам;
- изучат разнообразные техники лыжного хода;
- отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах, подъём и спуск по склонам;
- значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов;
- особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях.

### **Мониторинг образовательных результатов**

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере физической культуры и спорта.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере физической культуры и спорта.

3. Готовность к продолжению обучения в сфере физической культуры и спорта – определяется как осознанный выбор более высокого уровня освоения выбранного вида деятельности.

### **Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический контроль** проводится по окончании изучения каждой темы. Периодический контроль проводится в виде практических работ.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных практических навыков.

**Итоговая аттестация** – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

Таблица 1  
**Критерии оценивания сформированности компетенций**

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

### Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и двигательной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и двигательной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний.
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и двигательной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практические умения не соответствует требованиям

## 2. Содержание программы

### 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжная подготовка»

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Раздел. ОФП и СФП</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>
1.1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	1	1	
1.2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	1		1
1.3	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	1		1
1.4	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	1		1
1.5	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	1		1

1.6	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	1		1
1.7	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	1		1
1.8	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	1		1
1.9	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	1	1	
1.10	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	1		1
1.11	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	1		1
1.12	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	1		1
1.13	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	1	1	
1.14	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	1		1
1.15	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	1		1
1.16	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	1	1	
1.17	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	1		1
1.18	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	1		1
1.19	Контрольная тренировка, соревнование.	1		1
1.20	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП	1		1
1.21	Техника лыжных ходов.	1		1
1.22	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов.	1	1	
1.23	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка	1		1
1.24	Контрольная тренировка, соревнование	1		1

1.25	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	1		1
1.26	Контрольная тренировка. Соревнование.	1		1
1.27	Скоростно-силовая работа. ОФП.	1		1
1.28	Скоростно-силовая работа. ОФП.	1		1
1.29	Контрольная тренировка. соревнования	1		1
1.30	ОФП. Игры. СФП.	1		1
1.31	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	1		1
1.32	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	1		1
1.33	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	1		1
1.34	ОФП. Игры.	1		1
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

**2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Лыжная подготовка»**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел. ОФП и СФП.</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	
1.1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка.	1	1		Ответы обучающихся в процессе диалога
1.2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	1		1	Индивидуальные задания

1.3	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	1		1	Бег 1000м Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.4	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.5	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	1		1	Кросс 3000м. Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.6	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.7	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	1		1	Бег 100 м Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.8	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	1		1	Кросс 2 км Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.9	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	1	1		Ответы обучающихся в процессе диалога

1.10	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	1		1	Прыжки в длину. Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.11	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.12	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	1		1	Бег 1000м Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.13	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	1	1		Ответы обучающихся в процессе диалога
1.14	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	1		1	Ответы обучающихся в процессе диалога. Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.15	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий

1.16	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	1	1		Ответы обучающихся в процессе диалога
1.17	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.18	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.19	Контрольная тренировка, соревнование.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.20	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.21	Техника лыжных ходов.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.22	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов.	1	1		Ответы обучающихся в процессе диалога
1.23	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых

					заданий
1.24	Контрольная тренировка, соревнование	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.25	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.26	Контрольная тренировка. Соревнование.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.27	Скоростно-силовая работа. ОФП.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.28	Скоростно-силовая работа. ОФП.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.29	Контрольная тренировка соревнования	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.30	ОФП. Игры. СФП.	1		1	Результаты выполнения

					индивидуальных и групповых заданий
1.31	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.32	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.33	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	1		1	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий
1.34	ОФП. Игры.	1		1	

**2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Лыжная подготовка»**

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов	
		Всего	Содержание занятий
1	<b>Раздел. ОФП и СФП</b>	<b>34</b>	

1.1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	1	Знакомство с Т/Б, теоретические сведения, ознакомления с задачами. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.
1.2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.3	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.4	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.5	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попаременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники

			ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.6	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	1	Контрольная тренировка классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника скользящего шага, попаременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.7	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.8	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.9	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные

			на развитие выносливости.
1.10	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.11	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.12	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.13	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных

			способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.14	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попаременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.15	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попаременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.16	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попаременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование

			техники способов переходов с хода на ход.
1.17	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.18	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.19	Контрольная тренировка, соревнование.	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с

			хода на ход.
1.20	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.21	Техника лыжных ходов.	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.22	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов.	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.

1.23	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.24	Контрольная тренировка, соревнование	1	Контрольная тренировка классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Техника скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.25	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	1	Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.26	Контрольная тренировка. Соревнование.	1	Контрольная тренировка классических и коньковых способов передвижения на

			лыжах. Техника скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.
1.27	Скоростно-силовая работа. ОФП.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.28	Скоростно-силовая работа. ОФП.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.29	Контрольная тренировка.соревнования	1	Контроль практических умений
1.30	ОФП. Игры. СФП.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.31	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	1	Комплексы общеразвивающих

			упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.32	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.33	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
1.34	ОФП. Игры.	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	

## 2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		всего	теория	практика	недель	дней		
1	«Лыжная подготовка»	34	5	29	34	34	01.09.25 26.05.26	10 дней, январь 2026

## 3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжная подготовка»

### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МОУ Бологовской СОШ. Для занятий необходимо помещение – спортивный зал, стадион. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1.	Лыжи с креплением	20
2.	Палки лыжные	20
3.	Ботинки лыжные	20
4.	Стартовые номера	1 (комплект)
5.	Мат гимнастический	5
6.	Медбол (медицинский мяч)	12
7.	Жгут спортивный	22
8.	Гантель	26
9.	Футбольный мяч	4
9.	Секундомер электронный	4

### 3.2 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы

#### Для педагога

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
2. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,
4. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.

5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 1995.
6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультура и спорт, 1966
7. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982
9. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.

#### **Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы**

##### **Интернет источники:**

Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);  
Олимпийский Комитет России – [«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)  
Федерация лыжных гонок России – [http://www.flgr.ru/](http://www.flgr.ru)  
Новости –[«http://news.sportbox.ru»](http://news.sportbox.ru), [«http://rsport.ru/weightlifting»](http://rsport.ru/weightlifting)  
Мир книг - <http://www.mirknig.com>

### **3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

### **3.4 Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог Красноумова Валентина Алексеевна, имеющая высшее образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с 01.09.2006г. и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

### **3.5 Методическое обеспечение**

#### **Особенности организации образовательной деятельности**

Работа с обучающимися построена следующим образом: применение на занятиях личностно-ориентированной модели.

Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна, дети учатся доверять окружающему миру, сотрудничать.

### **Методы образовательной деятельности**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволяют установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: **демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)**. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации.* При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

*Метод слова.* При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

*Метод упражнения (практического выполнения)* позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод целостного упражнения* наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

*Метод расчлененного упражнения* чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: **фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.**

**Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор;

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств;
3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
4. Подборка журналов о лыжном спорте;
5. Сценарии праздников.

**Педагогические технологии:**

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- информационно – коммуникационная технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- групповые технологии.