Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
Протокол № 6 от 03.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от 03.06.2026 № 38/1

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

«Лыжные гонки»

Для групп спортивно-оздоровительного этапа

Срок реализации программы 1 год.
Возраст обучающихся 8-18 лет
Составитель программы:
Тренер-преподаватель: Гаврильченко С.П.

г. Карпинск, 2026 г

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами — один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Передвижение на лыжах 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. 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.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Лыжные гонки» составлена на основе: Программы по лыжной подготовке В.П. Савин., Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков (Москва, Издательство Советский спорт, 2009), предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с инвалидностью.

Данная программа разработана для обучающихся 8-18 лет. Срок реализации - один год.

В объединение «Лыжные гонки» обучающиеся принимаются по письменному заявлению родителей (законных представителей), с учетом желания детей, либо самого обучающегося (с 18 лет) и медицинского допуска.

Занятия в объединении «Лыжные гонки» проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Учебный тан План-график расчета учебных часов для лыжников План составлен с расчетом 38 недель занятий непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного занятия (40мин), в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

Этап подготовки	год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во чел.в группе	Максимальная Недельная нагрузка, час.	Кол-во часов в год	Планируемый результат
Спортивнооздоровительный этап для детей (ОВЗ)	9месяцев	8-18	4-10	6 (38 уч. недель)	228	Положительная динамика по ОФП и СФП

В дни карантина и актированные дни адаптированная дополнительная общеобразовательная программа реализуется в полном объеме с применением дистанционных образовательных технологий.

- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту; в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года,

утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверн‹дении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодел‹и» (далее — СанПиН).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверн‹дении санитарных правил и норм».

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

15. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.04.2025 № 582-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных образовательных программ в образовательных организациях».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МАУ ДО СШ (устав, порядок приема и перевода).

Актуальность и новизна

Обучающиеся с ОВЗ требуют особого внимания со стороны преподавателей физической культуры. С одной стороны, дети, которые обучаются в школах разных видов, имеют различные физиологические дефекты, при которых обычные уроки физической культуры невозможны. С другой стороны, именно этим детям необходима физическая нагрузка, адекватная их заболеваниям, дающая шанс противостоять недугу. В МАУ ДО СШ г. Карпинска с профессиональной подготовкой» особое место отводится двум направлениям: первое – это физкультурно-оздоровительное, второе – спортивно-массовое.

Создание условий для реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из приоритетных задач развития образования. Обучение детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются медико-психологическим сопровождением и специальными условиями для обучения.

«Лыжные гонки» - один из видов спорта, входящих в Специальную Олимпиаду России.

Занятия этим видом спорта являются общедоступными благодаря разнообразию видов координационных упражнений и движений, большому количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься в любое время года.

С целью реабилитации и социализации данной категории детей ежегодно проводятся Российские, окружные соревнования по «Лыжным гонкам» для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание Адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки» направлено на пропаганду здорового образа жизни среди детей и подростков, на формирование у подрастающего поколения основных норм и правил социума.

Основой упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека:

ходьба, бег, прыжки, упражнения для формирования правильной осанки, специальные беговые упражнения и дополнительные упражнения для укрепления мышц ног, рук и мышечного корсета.

При составлении программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Педагогическая целесообразность:

Благодаря занятиям «Лыжные гонки» обучающиеся приобщаются к физической культуре и спорту, приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки» (далее по тексту - программа).

Кроме того, педагогическую целесообразность программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных функций ребенка в соревновательной деятельности, формирования тактического мышления, с другой.

Цели:

- Овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков в «Лыжных гонках».
- Создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по «Лыжным гонкам».

Задачи:

Образовательные:

- овладение техникой передвижения на лыжах;
- обогащение словарного запаса путем овладения терминологией;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта.

Развивающие:

- развитие у обучающихся способности к оценке скоростно-силовых параметров движений;
- формирование умения самостоятельно заниматься спортом;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей физической подготовки лыжника,
- овладение специальной техникой и тактическим взаимодействием для повышения эффективности в выполнении упражнений.

Воспитательные:

- воспитание у школьников нравственных и волевых качеств, потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание и развитие организаторских способностей через самостоятельное выполнение упражнений;
- формирование у школьников мотивированной потребности в систематических занятиях спортом.

План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ на 2026-2027 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
Праздник начала учебного года «Стартуем!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
День солидарности в борьбе с терроризмом. Инструктажи по антитеррору.			
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «Мама, я и спорт»	Ноябрь	Обучающиеся СШ с мамами (по 2 человека от отделения)	
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти жертв Холокоста»	Январь (27 января)	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, парни!» интеллектуальный спортивный ринг,	Февраль	Обучающиеся СШ 7-17 лет	

посвященный Дню защитника Отечества			
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню		Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»			
Размещение информационных материалов на стендах по пожарной безопасности, профилактике ВИЧ-инфекции, экстремизма и терроризма, профилактике и предупреждению ДДТТ	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Профилактическая беседа с проведением тестирования на тему «Безопасность во время зимних каникул»	Декабрь	Обучающиеся СШ	
День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Октябрь	Обучающиеся СШ	
Познавательно-игровая программа «Знатоки ПДД»	Февраль Июнь	Обучающиеся СШ	
Просмотр презентации и беседа на тему «Опасное-неопасное электричество»	Апрель	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение	Декабрь	Обучающиеся СШ	

информации на сайте и в группах в соц. сетях			
Беседа «Экстремизм и терроризм - угроза обществу»	Май	Обучающиеся СШ	
Беседа «Мои безопасные каникулы»	Май	Обучающиеся СШ	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»			
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо	Сентябрь-июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся ДЮСШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель	Сильнейшие обучающиеся СШ	
4 Модуль «Самоуправление»			
Проведение тренировочных занятий тренерами-инструкторами	В течение года	Старшие обучающиеся СШ	Тренеры-преподаватели
5 Модуль «Экскурсии и походы»			
Праздник спорта: День здоровья	Сентябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор, тренеры преподаватели
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года	Обучающиеся СШ	
6 Модуль «Профориентация»			
Тестирование - диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
7 Модуль «Школьные медиа»			

Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Презентация «Осторожно - электроприборы»	Февраль		
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта	Март		
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март		
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
9 Модуль «Работа с родителями»			
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»			
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Ноябрь, март	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных	В течение года	Представители дошкольных и школьных	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.		учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож.части	Ноябрь, апрель	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Профилактическая работа с инспектором ПДН	Декабрь, май	Обучающиеся СШ	

Программа ориентирована на сохранение, поддержание, развитие физических качеств, а также формирование здорового образа жизни занимающихся. При правильной организации тренировочного процесса, занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат средством восстановления физических сил, а также сплочению коллектива.

Одновременно с этим на всех этапах тренировочных занятий решается задача повышения технической подготовленности обучающихся. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности развития детей, что позволяет заложить основы правильных двигательных умений и навыков. В среднем школьном возрасте умеренная возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Ожидаемые результаты

По окончании **года** обучения обучающиеся должны:

Знать:

- основы истории развития «Лыжных гонок» в «Специальной Олимпиаде России»;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- основы личной гигиены,
- причины травматизма при занятии «Лыжными гонками» и правила его предупреждения.

***Уметь*:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Важное место в реализации программы отводится контролю. Этап контроля важен не только как механизм сбора информации в тренировочном процессе, а так же, как инструмент в достижении поставленных целей.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий и корригирующий характер.

Виды контроля:

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия.

Этапный (промежуточный) контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного полугодия.

Оценка достижения результатов

Оценка достижений результатов ведётся в ходе тестирования физических качеств обучающихся, сдачи контрольных нормативов, в конце первого и второго полугодия (Приложение 1).

Основными методами оценки являются:

- **метод наблюдения.** Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать педагог.
- **метод упражнения.** Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками.
- **комбинированный.** Комбинированный метод состоит в том, что педагог одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов по каждой теме и разделу адаптированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Лыжные гонки» является сдача специализированных нормативов, а также выступления занимающихся на соревнованиях городского и регионального уровней.

Учебно-тематический план
на 1 год обучения

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	**Теоретическая подготовка:**	**8**
1.1	Правила техники безопасности при занятии «Лыжными гонками»	2
1.2	Гигиенические требования к занимающимся	2
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2
1.4	Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств.	2
2.	**Практическая подготовка:**	**220**
2.1	Общая физическая подготовка	48
2.2	Специальная физическая подготовка	44
2.3	Техническая подготовка	66
2.4	Игровая подготовка	30
2.5	Тактическая подготовка	32
Всего часов		**228**

Содержание изучаемого курса

Программный материал	Содержание обучения	Основные требования к знаниям и умениям обучающихся в конце изучаемой темы, практика

Теоретическая подготовка: Правила техники безопасности на занятии «Лыжные гонки»	Поведение, техника безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах.	Выполнение правил проведения соревнований.
Гигиенические требования к занимающимся	Спорт и здоровье. Питание, личная гигиена. Особенности одежды на занятиях. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями. Режим сна. Значение и влияние водных процедур.	Выполнение гигиенических требований (наблюдение).
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей.	Выполнение физических упражнений, повышение уровня подготовленности
Общая характеристика спортивной подготовки.	Основы ходьбы, бега. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Техника передвижения на лыжах.	Выполнение специальных упражнений, необходимых для передвижения на лыжах
Воспитание нравственных и волевых качеств.	Воспитание целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, самообладания, настойчивости, стойкости.	Проявление целеустремленности, при этом уважения к сопернику.
Практическая подготовка: Общая физическая подготовка	Физподготовка. Челночный бег, изучение силовых упражнений «квадрат». Физподготовка. Отработка техники передвижения на лыжах Передвижение разным стилями на лыжах, повороты на месте, спуски и торможение.	Выполнение физических упражнений, результаты соревнований по ОФП и промежуточной аттестации

Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Игровая подготовка Тактическая подготовка	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Передвижение на лыжах разными стилями, изучение новых технических приемов. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Передвижение классическим и коньковым ходом, применение их на дистанции. Специальные упражнения. Изучение технических приемов. Изучение подвижных игр. Развитие координационных способностей. Умение выполнять спуски, торможение, переходить с разных стилей лыжных ходов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Технически правильное выполнение упражнений, результаты тестирования и промежуточной аттестации. Технически правильное выполнение упражнения, участие в соревнованиях. Использование игр в повседневной деятельности и соблюдение правил игр. Правильное выполнение специальных упражнений.

Кадровые ресурсы

Адаптированную дополнительную общеобразовательную программу «Лыжные гонки» реализует тренер-преподаватель, имеющий соответствующее образование, подтвержденное дипломом. К реализации программы привлекаются другие специалисты; педагог дополнительного образования, педагог-организатор, инструктор – методист, тренеры – преподаватели, социальные партнеры.

Методическое обеспечение программы.

В реализации программы «Лыжные гонки» используются следующие педагогические методы, технологии, формы:

Методы:

- словесный метод – включает в себя рассказ, беседу, объяснение основных понятий, терминов, правил;
- практический метод – включает в себя специализированные упражнения, направленные на овладение навыками лыжных гонок, а также конкретными техническими действиями; практические занятия, направленные на отработку и совершенствование полученных умений и навыков, тестирование физических качеств;
- наглядный метод – включает в себя демонстрацию технических, тактических приемов в лыжных гонках, а также наглядный показ специальных, подводящих упражнений.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- игровая;
- личностно – ориентированная; информационно – коммуникативная.

Формы занятий:

- учебно – тренировочное занятие;
- воспитательное мероприятие.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Тренажерный зал
3. Лыжная трасса
4. Лыжи, лыжные палки, ботинки -15 шт.
4. Фишки -10 шт.
5. Мячи набивные -3 шт.

6. Скакалки -10 шт.
7. Секундомер – 1 шт.
8. Свисток -1 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995
2. Зоркин И.Ф. Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959
3. Квашук П.В., Кленин Н.Н. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004
4. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984
5. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Программы. Физическое воспитание.
6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992
7. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992
8. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992
9. Маракуев В.М., Сильвестрова М.Н. Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969
10. Марков Г.П. Справочник: Лыжная подготовка. М.: ФиС,1985
11. Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.
12. Пономарев В.Ф. Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988
13. Спиридонов К.Н. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986

Приложение 1

Нормативы оценки физического развития обучающихся

Контрольные упражнения	**Единица измерения**	**Мальчики оценка «высокий результат»**	**Мальчики оценка «средний результат»**	**Мальчики оценка «низкий результат»**	**Девочки оценка «высокий результат»**	**Девочки оценка «средний результат»**	**Девочки оценка «низкий результат»**
Бег 30 метров	Секунда	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
Прыжки в длину с места	см	200	180	160	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	Коли-во раз	9	7	5	-	-	-
Метание мяча из положения сидя	см	200	170	110	170	150	100
Подъём туловища за 1 минуту (пресс)	Колич-во раз	-	-	-	38	33	25

Календарно-тематическое планирование
(1 год обучения год обучения)

№	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов
Теоретическая подготовка- 8 часов				
1			Правила техники безопасности на занятиях по «Лыжным гонкам»	2
2			Гигиенические требования к занимающимся	2
3			Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2
4			Общая характеристика спортивной подготовки. Воспитание нравственных и волевых качеств	2
Общая физическая подготовка- 48 часов				
5			Вводное занятие. Специальные упражнения, свободная практика.	2
6			Физподготовка. Челночный бег.	2
7			Физподготовка. Бег, прыжки, изучение специальных лыжных упражнений.	2
8			Физподготовка. Прыжки через скамейки 2 подхода через круг легкого бега.	2
9			Физподготовка. Бег с изменением направления, специальные упражнения.	2
10			Физподготовка. Челночный бег, отжимания.	2
11			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, упражнения на равновесие.	2
12			Физподготовка. Специальные лыжные упражнения.	2
13			Физподготовка. Длительный бег, упражнения на равновесие.	2
14			Физподготовка. Длительный бег, упражнения на равновесие.	2
15			Отработка техники передвижения.	2
16			Имитация лыжных ходов.	2
17			Бег в сочетании с ходьбой.	2
18			Подвижные игры.	2
19			Имитация лыжных ходов	2
20			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
21			Отработка техники отталкивания руками.	2
22			Отработка техники отталкивания руками	2
23			Имитация лыжных ходов	2
24			Изучения прыжковых упражнений.	2
25			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2

26			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
27			Длительный бег, изучение новых технических приемов.	2
Специальная физическая подготовка- 44 часа				
28			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	2
29			Обучить специальным упражнениям на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работе рук и ног.	2
30			Обучить специальным упражнениям на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работе рук и ног.	2
31			Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	2
32			Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	2
33			Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	2
34			Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2
35			Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2
36			Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2
37			Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2
38			Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2
39			Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2
40			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2
41			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2
42			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2
43			Обучение элементов классического хода, отталкивание руками	2
44			Обучение элементов классического хода, отталкивание руками	2
45			Обучение элементов классического хода, работа ног	2
46			Обучение элементов классического хода, работа ног	2
47			Обучение элементов классического хода, согласование рук и ног	2
48			Обучение элементов классического хода, согласование рук и ног	2
49			Обучение элементов классического хода, согласование рук и ног	2

II полугодие. Техническая подготовка – 66 часов				
50			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2
51			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2
52			Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2
53			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2
54			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2
55			Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2
56			Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2
57			Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2
58			Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2
59			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2
60			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2
61			Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2
62			Обучение одновременно бесшажному ходу	2
63			Обучение одновременно бесшажному ходу	2
64			Обучение одновременно бесшажному ходу	2
65			Обучение одновременно бесшажному ходу	2
66			Обучение одновременно одношажному ходу	2
67			Обучение одновременно одношажному ходу	2
68			Обучение одновременно одношажному ходу	2
69			Обучение одновременно одношажному ходу	2
70			Обучение попеременно двухшажному ходу	2
71			Обучение попеременно двухшажному ходу	2
72			Обучение попеременно двухшажному ходу	2
73			Обучение попеременно двухшажному ходу	2
74			Обучение одновременно двухшажному ходу	2
75			Обучение одновременно двухшажному ходу	2
76			Обучение одновременно двухшажному ходу	2
77			Обучение одновременно двухшажному ходу	2
78			Обучение перехода с одного классического хода на другой	2
79			Обучение перехода с одного классического хода на другой	2
80			Обучение перехода с одного классического хода на другой	2

81			Обучение перехода с одного классического хода на другой	2
82			Совершенствование классических ходов	2
Игровая подготовка- 30 часов				
83			Подвижные игры	10
84			Подвижные игры	10
85			Подвижные игры	10
Тактическая подготовка- 32 часа				
86			Тактическая подготовка.	2
87			Развитие координационных способностей.	2
88			Развитие координационных способностей. Упражнения на равновесие.	2
89			Развитие координационных способностей. Упражнения на равновесие.	2
90			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
91			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
92			Закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
93			Закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
94			Изучение индивидуальных тактических действий.	2
95			Развитие координационных способностей.	2
96			Развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
97			Развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	2
98			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
99			Полоса препятствий.	2
100			Полоса препятствий, змейка.	2
101			Полоса препятствий. Игра.	2
102			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402746

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 24.04.2026 по 24.04.2027