Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального округа Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Веденка»
Дальнереченского муниципального округа Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Веденка»
_____ Л.О. Корчака
Приказ № 25-А/26 от «10» июня 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Лыжная подготовка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Доманюк Виктор Яковлевич,
тренер-преподаватель

с. Ариадное
2026

Раздел № 1. «Основные характеристики программы»

1.1 Пояснительная записка

Лыжная подготовка не только повышает уровень ощущения счастья и благополучия, но и оказывает полезное воздействие на физическое и психическое здоровье человека вне зависимости от частоты или продолжительности занятий этим видом спорта. Подобно аэробной нагрузке, катание на лыжах помогает сжиганию калорий и похудению. Помимо этого, начинающие могут получить хорошую нагрузку на сердечно-сосудистую систему благодаря работе сердца и легких во время ходьбы по склону. Поскольку при катании на лыжах вы постоянно находитесь в позиции приседа с упором, вы получаете нагрузку на внутреннее и внешнее бедро, подколенные сухожилия, квадрицепсы и ягодицы. Ваши колени должны выдерживать напряжение и вес вашего тела, когда вы поворачиваетесь и быстро двигаетесь под гору, поэтому они укрепляются, когда вы катаетесь на лыжах. Кроме того, ваши кости становятся сильнее из-за воздействия веса на ноги. Таким образом, скользя по склону, вы не просто отлично проводите время: вы выполняете профилактику повреждения колен и остеопороза.

Актуальность программы заключается в оздоровительном эффекте лыжной подготовки в сочетании с физкультурно-оздоровительными технологиями. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ - русский.

Уровень освоения программы – базовый.

Адресат программы – программа рассчитана на обучающихся МОБУ «СОШ с. Ариадное» Дальнереченского муниципального округа в возрасте 10-17 лет, желающих заниматься лыжной подготовкой.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по лыжной подготовке. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования https://25.pfdo.ru/ на основании личного заявления родителя (законного представителя) обучающегося.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 18-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 288 часа.

Учебная нагрузка (в неделю) - 9 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: содействие физическому и интеллектуальному развитию школьников МОБУ «СОШ с. Ариадное» в возрасте 10-17 лет через обучение лыжной подготовкой.

Задачи программы

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость и волевые качества;

- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжной подготовки;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого школьника;

- развивать мотивацию и положительное отношение школьника к занятиям;

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости, неблагоприятным условиям внешней среды.

Обучающие:

- научить основам техники передвижения на лыжах;

- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;

- научить использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;

- научить правильно применять терминологию по лыжной подготовке в тренировочном и соревновательном процессах.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие	2	2		
1.1.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности	2	2		Беседа, опрос
2.	Основы знаний по лыжной подготовке	4	4		
2.1.	Развития лыжного спорта в России. Режим тренировки лыжника	2	2		Беседа, зачет
2.2.	Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке	2	2		Беседа, опрос

3.	Общая физическая подготовка	90	10	80	наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	82	8	74	наблюдение
5.	Технико-тактическая подготовка.	86	11	75	наблюдение
6.	Соревновательная подготовка	14	3	11	Зачет
7.	Контрольные испытания	8	1	7	Зачет
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Зачет
	Итого:	288	40	248	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Водное занятие

1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности во время занятий, пожарной безопасности.

Теория. Знакомство с группой Цели и задачи курса. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице. Пожарная безопасность на занятиях в спортивном зале.

2. Раздел: Основы знаний по лыжной подготовке

2.1. Тема: Развития лыжного спорта в России. Режим тренировки лыжника

Теория. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта в России. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Способы самостоятельной деятельности. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

2.2. Тема: Инвентарь и снаряжение для занятий по лыжной подготовке

Теория. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок.

3. Раздел: 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 11 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 висе; упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами; лазанье: 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 висе, 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.; метание из различных исходных 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, 60м, кроссы от 500 до 1,5 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий; спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «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. Раздел: 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 лыжной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью имитационных упражнений.

Практика. Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками); одновременных и попеременных движений рук с гантелями; передвижение на лыжах 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 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 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, 1000м.; повторное пробегание затяжного подъема (80) 100-200 м.; имитация лыжных ходов по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4х500; 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 ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

5. Раздел: Технико-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. 14 Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Практическая часть: 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^{o} , 90^{o}; повороты вокруг пяток лыж; передвижение скользящим шагом на лыжне под уклон; движение скользящим 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 поперек склона -горизонтальный, по лини спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору; 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 1 км с учетом времени; парные старты, общие старты на 1000 м.; 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; коньковый ход. Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов. Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными 15 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. Раздел: 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 км, в годичном цикле.

7. Раздел: Контрольные испытания

Теория. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практика. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

8. Раздел: Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов обучения, за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь срок обучения). Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации. Задание на летний период для самостоятельной работы.

Практика. Вручение листов индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности; вручение грамот, дипломов достижений, обучающихся по итогам учебного года.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся будет:

- относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будут:

- сформированы морально-волевые качества: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, самоотверженность, организованность;

- освоены основы поведения в коллективе, которые способствуют сплочению.

Метапредметные результаты

Обучающийся приобретёт:

- физические качества: сила, быстрота, выносливость, координационные способности;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- наиболее эффективные способы достижения результата.

- умение управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Предметные результаты

Обучающийся будет знать:

- историю развития лыжного спорта в России;

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

- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться ступающим и скользящим шагами, попеременным двушажным ходом;

- подниматься по склону «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

- выполнять торможение «плугом»;

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

- передвигаться на лыжах по пересеченной местности;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;

- участвовать в соревнованиях школы, района.

Обучающийся будет владеть:

- основами технических и тактических действий в лыжной подготовке.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с площадкой для ОФП;

- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт.;

- гимнастические скакалки на каждого учащегося – 20 шт;

- лыжи – 20 пар;

- лыжные палки – 20 пар;

- ботинки лыжные – 20 пар.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по лыжной подготовке (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в лыжной подготовке;
- «Правила судейства в лыжной подготовке».

Интернет-ресурсы:

1. Методы спортивной тренировки. Спортивная подготовка лыжников [Электронный ресурс] URL: https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877116.pdf.
2. Методика и организация уроков по лыжной подготовке [Электронный ресурс] URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/07/metodika-i-organizatsiya-urokov-po-lyzhnoy-podgotovke.
3. Развитие лыжного спорта в России [Электронный ресурс] URL: https://multiurok.ru/files/lyzhnyi-sport-razvitie-lyzhnogo-sporta-v-rossii.html.
4. Физическая подготовка лыжника [Электронный ресурс] URL: https://studfile.net/preview/9297118/page:22/.
5. Лыжная подготовка: инвентарь и экипировка [Электронный ресурс] URL: https://multiurok.ru/files/lyzhnaia-podgotovka-inventar-i-ekipirovka.html?ysclid=mq3hlbctls341650677.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 17.02.2026 № пр. 23а-135.

– Устав МБУ ДО «ДЮСШ с. Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Аттестация (тестирование) обучающихся по программе «Лыжная подготовка» состоит из трех этапов: *входного контроля, текущего контроля и промежуточной аттестации.* Каждый из этих этапов преследует свои цели и проводится в разное время.

Входной контроль проводится в начале учебного года или при зачислении нового обучающегося в группу с целью определения начального уровня физической подготовки и владения основными техническими элементами лыжной подготовки.

Текущий контроль – проводится на регулярных тренировках в течение всего учебного года с целью мониторинга динамики развития физических качеств и технических навыков. Этот вид контроля помогает педагогу своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, акцентируя внимание на проблемных зонах. Также текущий контроль мотивирует обучающихся к постоянному совершенствованию.

Промежуточная аттестация проводится в середине и в конце учебного года для оценки достигнутого уровня знаний и умений по сравнению с начальными показателями. Промежуточная аттестация помогает определить,

насколько обучающиеся усвоили материал, соответствуют ли их успехи поставленным целям.

Формы контроля: беседа, тестирование, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, соревнования, зачёт.

Беседа – позволяет устанавливать непосредственный контакт между педагогом и обучающимся, в процессе которого педагог получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения обучающимися материала.

Тестирование – проводятся для оценки физической подготовки и технических навыков. Например, тесты на скорость, выносливость, координацию, точность подачи и приёма мяча. Позволяет объективно оценить уровень физической готовности и технических умений обучающихся.

Педагогическое наблюдение – позволяет оценить поведение и успехи обучающихся на тренировках, отмечать их отношение к занятиям, мотивацию, взаимодействие в группе, соблюдение дисциплины и техники безопасности. Помогает вовремя заметить проблемы в обучении, скорректировать программу тренировок, улучшить атмосферу в группе и повысить вовлеченность обучающихся.

Контрольные упражнения – проводится специальные упражнения, направленные на проверку конкретных навыков и физических качеств. Могут включать контрольные передачи, приёмы, подачи, прыжковую выносливость и др. Дают детальное понимание уровня овладения отдельными элементами техники и физическими качествами, что позволяет делать выводы о необходимости коррекции программы тренировок.

Соревнования – проводятся внутренние и внешние соревнования, мини-турниры с целью проверки умения применять теоретические знания в условиях реального соперничества, развития спортивного духа, командной работы, повышения мотивации к обучению.

Зачёт – проводится в конце учебного года в виде итогового занятия, где обучающиеся демонстрируют освоенные навыки и знания с целью оценки

уровня их подготовки, выявления достижений и определения готовности к переходу на следующий этап обучения. Это может быть практическое выполнение техник, решение теоретических вопросов или комбинированные задания.

Формы фиксации результатов:

– журнал учета посещаемости и успеваемости;

– протоколы соревнований и контрольных испытаний (сдачи нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке);

– информационная карта «Определение уровня развития физических качеств, обучающихся»;

– анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

– анкета для обучающихся «Изучение интереса к занятиям у обучающихся объединения»;

– видеозаписи и фотографии с участием обучающихся в соревнованиях разного уровня.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: *высокий, средний, низкий* и не должны противоречить следующим показателям:

Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

Средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

Низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

2.3 Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лыжными гонками и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.

2. Методы формирования ответственности и обязательности.

3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологи проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		160
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2026- 30.12.2026
	2 полугодие	09.01.2027- 14.05.2027
Возраст детей, лет		10-17
Продолжительность занятия, час		2 и 1
Режим занятия		5 раз/нед.

Годовая учебная нагрузка, час	288

2.5 Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Программа направлена на воспитание школьников, обучающихся в рамках секции по «Лыжной подготовке» посредством организации воспитательных мероприятий, направленных на изучение истории спортсменов родного края, культуры и традиций своего региона. Программа предусматривает участие детей в мероприятиях, способствующих развитию чувства гордости за свою малую родину, повышению интереса к историческому наследию и спорту родного края. Данная программа способствует формированию патриотической позиции и активного гражданского сознания у подростков, развивая личностные качества и создавая условия для самовыражения и творчества каждого участника секции.

2. Цель программы — формирование нравственных качеств личности, осознание своей принадлежности к российскому народу, развитие духовно-нравственных ценностей и повышение уровня физической подготовленности.

3. Задачи программы:

- Воспитание уважительного отношения к культуре и традициям народов России.
- Формирование осознанного понимания значимости исторического наследия.
- Развитие духовно-нравственных ценностей.
- Стимулирование спортивной активности и интереса к изучению спортсменов родного края.
- Развитие личностных качеств, востребованных в достижении поставленных целей.

Форма реализации программы: занятия, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, соревнования, тематические вечера и проекты.

Общее количество часов: 13 ч.

4. Планируемые результаты:

Обучающиеся смогут:

- Проявлять интерес к изучению спортсменов родного края.
- Уважительно относиться к известным спортсменам родного края.
- Использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Активно участвовать в муниципальных соревнованиях.

5. Содержание плана воспитательной работы

Занятие 1-2: Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»

Принять участие в четырехборье «Шиповка юных» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа, посвященное «Году единства народов России».

Занятие 3: Участие в соревновании по «Лапте» между группами ДЮСШ

Принять участие в командной игре «Лапта», стремиться к командному взаимодействию и к общей победе.

Занятие 4: Беседы «спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами

Приглашение спортсменов, проживающих в с. Ариадное. Беседы о прошлых соревнованиях. Победы и неудачи.

Занятие 5-6: Лыжные гонки между группами ДЮСШ

Подготовка к муниципальному этапу «Лыжня России 2027». Отбор лучших спортсменов.

Занятие 7-8: Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе зимнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

Занятие 9-10: Участие в «Лыжне России 2027»

Принять участие в спортивно-массовом мероприятии «Лыжня России 2027» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа.

Занятие 11: Беседа о здоровом образе жизни

Беседа направлена на формирование таких навыков: От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

Занятие 12-13: Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе летнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
2.	«Лапта» между группами ДЮСШ	1	октябрь
3.	Беседы «Спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами	1	ноябрь
4.	Лыжные гонки между группами ДЮСШ	2	декабрь
5.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО	2	январь
6.	«Лыжня России 2027»	2	февраль
7.	Беседа о здоровом образе жизни	1	март
8.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	2	апрель

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М., Новаковский С. В. «Физическая культура. Лыжная подготовка»: учебное пособие 2024.

2. Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин, В.В.Карасев, В.А. Скузатов….. «Методы спортивной подготовки лыжников»: учебное пособие 2023

3. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Программы. Физическое воспитание.

4. Периодический журнал Физкультура в школе, 2025.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Методы спортивной тренировки. Спортивная подготовка лыжников [Электронный ресурс] URL: https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/877116.pdf (дата обращения: 08.06.2026).

2. Методика и организация уроков по лыжной подготовке [Электронный ресурс] URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/07/metodika-i-organizatsiya-urokov-po-lyzhnoy-podgotovke (дата обращения: 08.06.2026).

3. Развитие лыжного спорта в России [Электронный ресурс] URL: https://multiurok.ru/files/lyzhnyi-sport-razvitie-lyzhnogo-sporta-v-rossii.html (дата обращения: 08.06.2026).

4. Физическая подготовка лыжника [Электронный ресурс] URL: https://studfile.net/preview/9297118/page:22/ (дата обращения: 08.06.2026).