

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Пышминская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета:
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждаю:

директор
МБУ ДО ПМО СО
«Пышминская СП»

А. А. Аминев/
Приказ №63-ОД от 31.08.2026г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«лыжные гонки»**

Возраст учащихся: с 7 до 12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Меньшенина О.М.
тренер-преподаватель

пгт: Пышма,
2026г

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «лыжные гонки» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как лыжные гонки способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 г. № 219-Д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 г. № 934-д.

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

10. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

Актуальность программы. В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Программа полностью соответствует государственной политике в дополнительном образовании, концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, интегрирована с планом воспитательной работы школы, основанной на удовлетворении потребностей родителей и учащихся.

Лыжные гонки - циклический вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах. Лыжные гонки являются наиболее массовым видом спорта. Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Отличительные особенности программы:

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

Адресат общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 7 до 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет от 8 до 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в начале учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста.

Режим занятий:

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий для

обучения: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часа в неделю)

Объем освоения общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по май месяц включительно (39 недель) в объеме 234 часа. Программа рассчитана на 1 год.

Срок освоения общеразвивающей программы – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса – модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 1 года.

Перечень форм обучения - групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы - контрольно-переводные нормативы (практика) и контрольные тесты (теория), соревнования.

Перечень видов занятий - беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством занятий лыжными гонками.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в лыжных гонках;
- развивать важные двигательные качества лыжника: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить технике лыжных ходов;

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены	1	1	0	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.10	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	112	0	112	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	24	0	24	
2.2	Спортивные и подвижные игры	40	0	40	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	18	0	18	
2.4	Циклические упражнения	30	0	30	
3	Техническая подготовка	42	0	42	Контрольные тесты, тренировочные
3.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	12	
3.2	Спуск со склонов	6	0	6	

3.3	Преодоление подъемов	6	0	6	
3.4	Торможение	6	0	6	
3.5	Повороты	6	0	6	
3.6	Коньковый ход	6	0	6	
4	Тактическая подготовка	20	2	18	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
5	Игровая подготовка	50	0	50	Наблюдение
	Итого	234	12	222	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Вводное занятие.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении первых соревнований. Спорт в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

1.6 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг,

повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях сознания и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.9 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажной и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

1.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория: Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Практика: Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами.

3.2 Спуск со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

3.3 Преодоление подъемов

Практика: Преодоление подъемов «лесенкой» «елочкой», «полуелочкой».

3.4 Торможение

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

3.5 Повороты.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

3.6 Коньковый ход.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на овладение техникой передвижения коньковым ходом.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Теория: Просмотр видео, обучающих правильному передвижению на лыжах.

Теория: Просмотр видео со спортивных соревнований.

Практика: Непосредственное ознакомление с лыжной трассой перед началом занятий.

Практика: Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения.

Практика: Повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Раздел 5. Игровая подготовка

Практика: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- развить важные двигательные качества лыжника: быстрота, ловкость, сила и выносливость;
- развить координационные способности (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий и др.);
- воспитать моральные и волевые качества, навыки правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- уметь использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развить коммуникационные навыки группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- уметь оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и в соответствии с этим решение задачи личностного физического совершенствования.

Предметные результаты:

- иметь первоначальные представления о значении лыжной подготовки 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;

- приобрести теоретические знания из пройденного материала по теоретической подготовке на данном уровне;

- приобрести теоретические знания, таких как правила соревнований, и практического опыта, необходимого в лыжных гонках;

- воспитать физические качества в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся в лыжном спорте;

Демонстрировать:

- в технической подготовке: технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного двухшажного хода;

- в физической подготовке: прохождение дистанций 500-1000 метров в скоростном режиме, дистанции 1-2 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

2. Организационно – педагогические условия

2.1 Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	31.05.2027	39	117	234	По 2 часа 3 раза в неделю
Каникулы: 01 июня-31 августа 2027						

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки (на каждого учащегося, 100% времени реализации программы);
- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу, 80% времени реализации программы);
- Лыжная трасса (50% процентов реализации программы);
- Скакалка гимнастическая (на каждого учащегося, 80% времени реализации программы);
- Обруч гимнастический (на каждого ученика, 80 времени реализации программы);

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методические материалы

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- дидактические материалы.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, контрольного теста (Приложение 1,2). Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022. № 678-р.
3. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
4. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2017.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.)
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
10. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

13. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

14. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.

15. Устав МБУ ДО ПГО «Пышминская спортивная школа».

16. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Для учащихся (родителей):

1. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2017.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (на конец учебного года)

Год обучения	Бег 60м		Бег 800м		Поднимание туловища за 30 сек		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Подтягивание на высокой(м) и низкой(ж) перекладине	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1	12.0	12.4	4.20	4.50	13	13	135	125	10	10	1	6

Комплекс контрольных упражнений

Норматив (техника)

- техника стойки лыжника гонщика на спуске;
- техника попеременных и одновременных ходов классическим стилем;
- техника поворота в движении переступанием;
- техника торможения плугом, полуплугом;
- техника преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой»;
- техника передвижения свободным стилем (принципиальное отличие от классических ходов).

Контрольный тест

- 1. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж**
 - А) длина палок на 30 см меньше роста лыжника
 - Б) длина палок равна росту лыжника
 - В) длина палок немного больше роста лыжника
 - 2. В каком году были проведены первые соревнования по лыжным гонкам?**
 - А) 1767
 - Б) 1789
 - В) 1823
 - Г) 1839
 - 3. Укажите правильный вариант держания лыжной палки**
 - А) кисть продевается в ремешок сверху упирается на рукоятку
 - Б) кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
 - В) правильны оба варианта
 - 4. Перечислите основные способы передвижения на лыжах**
 - А) классический и коньковый стили передвижения
 - Б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
 - В) переходы с одного лыжного хода на другой
 - 5. Самый простой способ передвижения на лыжах:**
 - А) «плугом»
 - Б) на параллельных лыжах
 - В) «полуплугом»
 - 6. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**
 - А) армрестлинг
 - Б) биатлон
 - В) бобслей
 - 7. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам?**
 - А) Норвегия
 - Б) Франция
 - В) Финляндия
 - 8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:**
 - А) попеременный четырехшажный ход
 - Б) попеременный двухшажный ход
 - В) попеременный четырехшажный ход
 - 9. Основой техники попеременного двухшажного хода является...**
 - А) широкий скользящий шаг;
 - Б) попеременная работа палками;
 - В) сильное отталкивание ногой.
 - 10. Самый удобный способ подъема наискось:**
 - А) «елочка»
 - Б) «лесенка»
 - В) «полуелочка»
- Критерии оценивания:
- 10-7 – усвоил материал
- 6-3 – необходимо повторить
- До 2 – повторное изучение