

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рослятинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО:

Протокол заседания
педагогического совета

№ 12 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Рослятинская СОШ»

Красикова Л.Н.

Приказ № 12 от 29.08.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Лыжная подготовка»

физкультурно-спортивной направленности

Уровень: базовый

Возраст: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

учитель физической культуры
Поспелова Татьяна Сергеевна

с. Рослятино

2025-2026 учебный год

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена с учетом требований основных государственных и ведомственных нормативных документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с последующими изменениями)
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3) (с изменениями)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626)
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области (приказ Департамента образования ВО от 22.09.2021 № 20-0009/21)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467)
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Рослятинская средняя общеобразовательная школа» (приказ Управления образования администрации Бабушкинского муниципального района Вологодской области от 23.01. 2023 г. № 31)

Язык обучения: русский

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Данная программа направлена на потребность в бережном отношении к своему здоровью и физическому состоянию, целостного развития физических и психических качеств, организации здорового образа жизни.

Актуальность программы, педагогическая целесообразность обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на лыжне. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей и молодежи к регулярным занятиям спортом по различным видам деятельности.

Задачи:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, истории и современного развития, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Воспитывать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Воспитательный компонент программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП) «Лыжная подготовка» направлена на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие подростков, воспитание морально-волевых качеств, стойкого интереса к занятиям

Уровень сложности: базовый

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-18 лет.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часов в год.

Форма обучения: очная с применением дистанционных технологий обучения.

Формы занятий: командные соревнования, индивидуальная форма обучения, соревнования, беседы, практические занятия, сдача нормативов, подвижные игры, товарищеские встречи.

Планируемые результаты:

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и ее достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности.

2. Познавательные УУД:

- овладевать широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

3. Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
 - формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
 - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной речью.
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметными результатами программы является выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление объективного судейства.

Формы подведения итогов реализации программы

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся с целью определения степени достижений результатов обучения и получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Текущий контроль может осуществляться в следующих формах: участие в соревнованиях школьного уровня, в спортивных состязаниях.

Итоговый контроль: аттестация в форме соревнований среди сборных команд школ района.

Раздел 2. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов
	Теоретическая часть	
1	Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	1
2	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России	1
3	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	1
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
5	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1
8	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1
9	Значение и способы закаливания.	1
10	Инструкторская и судейская практика.	1
11	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома	1

	ИТОГО	10
	Практическая часть	
1	Общая физическая подготовка.	5
2	Специальная физическая подготовка.	3
3	Техническая подготовка	13
4	Контрольные упражнения и соревнования.	3
	ИТОГО	24
	ВСЕГО	34

Содержание учебного плана

Раздел 1. Формирование группы (1 часа)

Теория (10ч.) Инструктаж по ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Цели и задачи 1 года обучения. Сведения об истории возникновения лыжного спорта. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и анкетирование родителей. Прием заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся.

Раздел 2 общая физическая подготовка (5 часов)

Общие основы лыжной подготовки. Оборудование места занятий, инвентарь для занятий лыжной подготовкой. ОФП.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (3 часа). Имитация техники лыжных ходов (коньковый и классический), выполнение подводящих упражнений, упражнения на выносливость, кроссовая подготовка, стойка лыжника в зависимости от выбранного хода.

Раздел 4 Техническая подготовка (13 часов)

Теория (1ч.) Индивидуальные действия. Изучение основных классических ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход. Изучение основных коньковых ходов: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.

Практика (12ч) Обучение основным классическим ходам: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход. Обучение основным коньковым ходам: одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный

Раздел 5. Контрольные испытания (1 час)

Практика (1ч) Упражнения – тесты.

Раздел 6. Соревнования (1 час)

Практика (1ч) Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

Раздел 7. Итоговое занятие (1 часа)

Практика (1ч) Подведение итогов 1-го года обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Формирование группы (1 часа)							
1		15:30-16:10	Лекция, беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России	Спортивный зал	Беседа. Опрос
Раздел 2. Теория (9 часов)							
2		15:30-16:10	Теоретические занятия	1	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России	Спортивный зал	Беседа. Диагностика. Наблюдение
3		15:30-16:10	Теоретические занятия	1	Гигиена спортсмена и врачебный контроль.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4		15:30-16:10	Теоретические занятия	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Спортивный зал	Беседа. Диагностика. Наблюдение
5		15:30-16:10	Теоретические занятия	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6		15:30-16:10	Теоретические занятия	1	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	Спортивный зал	Беседа. Диагностика. Наблюдение
7		15:30-16:10	Теоретические занятия	1	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8		15:30-16:10	Теоретические занятия	1	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Спортивный зал	Беседа. Диагностика. Наблюдение

9		15:30-16:10	Теоретические занятия	1	Значение и способы закаливания.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10		15:30-16:10	Теоретические занятия	1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
<p align="center">Практическая часть (24 часа) Общая физическая подготовка(5 часов)</p>							
11		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	Спортивный зал	Беседа. Диагностика. Наблюдение
13		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Кроссовая подготовка.	ФОКОТ	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях
14		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная	ФОКОТ	Беседа. Диагностика. Наблюдение

					физическая подготовка. Кроссовая подготовка.		
15		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Кроссовая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Специальная физическая подготовка (3 часа)							
16		15:30-16:10	Лекция, беседа	1	Специальная физическая подготовка. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	Спортивный зал	Беседа. Опрос
17		15:30-16:10	Лекция, беседа	1	Специальная физическая подготовка. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	Спортивный зал	Беседа. Опрос
18		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	Спортивный зал	Беседа. Диагностика. Наблюдение
Техническая подготовка (13 часов)							
19		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах по равнинной местности.	Лыжня	Педагогическое наблюдение
20		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Соревнования в группе Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	Лыжня	Беседа. Диагностика. Наблюдение
21		15:30-16:10	Групповые и теоретические	1	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение	Лыжня	Педагогическое наблюдение

			занятия		торможению, поворотам.		
22		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам.	Лыжня	Беседа. Диагностика. Наблюдение
23		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Основные классические ходы Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременными ходами.	Лыжня	Педагогическое наблюдение
24		15:30-16:10	Лекция, беседа	1	Основные классические ходы Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременными ходами.	Лыжня	Беседа. Опрос Участие в соревнованиях
25		15:30-16:10	Лекция, беседа	1	Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка.	Лыжня	Беседа. Опрос
26		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка.	Лыжня	Беседа. Диагностика. Наблюдение
27		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение	Лыжня	Педагогическое наблюдение
28		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск,	Лыжня	Беседа. Диагностика. Наблюдение

					поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.		
29		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Коньковые ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение.	Лыжня	Педагогическое наблюдение
30		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Совершенствование коньковых и классических ходов.	Лыжня	Беседа. Диагностика. Наблюдение
31		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Совершенствование коньковых и классических ходов.	Лыжня	Педагогическое наблюдение
Контрольные упражнения и соревнования (3 часа)							
32		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Соревнования по лыжным гонкам на районном уровне	Лыжня	Беседа. Диагностика. Наблюдение
33		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Кросс 1 км (д) и 2 км (м) Помощь в судействе	ФОКОТ	Беседа. Диагностика. Наблюдение
34		15:30-16:10	Групповые и теоретические занятия	1	Анализ прошедших соревнований.	Спортзал	Беседа. Диагностика. Наблюдение

Раздел 8. Организационно-педагогические условия и методическое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка, лыжня, лыжный инвентарь (лыжные палки, лыжи, лыжные ботинки).

Кадровое обеспечение реализации программы: Реализацию программы осуществляет Пospelова Т.С., учитель физической культуры. Сопровождение группы дополнительным педагогом программой не предусмотрено.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы: предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности занятий.

Раздел 9. Формы контроля и оценочные материалы

Формой итогового контроля является товарищеские соревнования.

Формы подведения промежуточных итогов: для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме товарищеских соревнований. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях.

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях: стартовый уровень - внутришкольные соревнования по волейболу.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовки (на конец учебного года)

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытания)	девочки	мальчики
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2	Бег 30 м (6*5) (с)	11,9	11,2
3	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4	Прыжок вверх, отталкиваясь 2мя ногами с разбега (см)	35	45
5	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы 2мя руками: Сидя (м)	5,0	6,0
	В прыжке с места	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	Соревнования по лыжным гонкам 2 км.	13:00-15:00
2	Кросс 1 км (д) и 2 км (м)	4:10
	Помощь в судействе	5:00

Раздел 10. Список литературы и медиаресурсов

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.
9. Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Кореневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.

Медиаресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации –<http://www.minsport.gov.ru>»;

Олимпийский Комитет России –<http://olympic.ru>»

Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>