

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В.Алексеев

Приказ № 129-А

от «29» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта**

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

(базовый уровень)

Возраст учащихся: 6 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Димов Александр Валентинович

г. Дальнереченск

2025 г.

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

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 и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности 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.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральный Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июня 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. В настоящее время за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается, увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Поэтому один из путей выхода из ситуации – разработка программы. Данная

программа необходима и востребована, социально значима и способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств (выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств), формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Занятия лыжными гонками формируют твёрдый характер, стойкость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения: базовый.

Адресат программы: программа рассчитана на школьников в возрасте 6 - 18 лет, проживающих на территории Дальнереченского ГО.

Особенности организации образовательного процесса

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

Минимальное количество обучающихся в группах **15** человек, **максимальное** – **20** человек.

Режим занятий: 2 академических часа, 3 раза в неделю.

Срок обучения по программе: 1 год, количество часов в год - 216.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Обучение навыкам лыжного спорта школьников Дальнереченского городского округа 6-18 лет посредством занятий в секции лыжных гонок.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать волевой характер и командный дух обучающихся;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

Развивающие:

- развивать физические качества обучающегося (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- укрепить здоровье обучающихся через закаливание организма, гигиену здорового питания, соблюдение режима дня;
- расширить функциональные возможности организма;
- развивать природный потенциал каждого обучающегося.

Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта.

1.3 Содержание программы**Учебный план базового уровня обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	
1.1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический опрос
1.2	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический опрос
1.3	Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический опрос
1.4	Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата	В процессе учебно-тренировочных занятий			Тематический опрос
2.	Общая физическая подготовка	100	5	95	Текущий контроль
2.1	Строевые и общеразвивающие упражнения	15	1	14	Наблюдение
2.2	Гимнастические упражнения	15	1	14	Наблюдение
2.3	Легкоатлетические упражнения	30	1	29	Наблюдение
2.4	Спортивные игры	20	1	19	Наблюдение
2.5	Подвижные игры	20	1	19	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	30	2	28	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка	74	5,5	68,5	Текущий контроль

6.	Соревнования	По плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ ДОД «ДЮСШ»			
7.	Контрольные испытания	4	0,5	3,5	Тесты по ОФП
	Итого:	216	21	195	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техники безопасности на занятиях, лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

Теория: Инструктаж по ТБ. Порядок и содержание работы секции. 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.

1.2 Тема: Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта

Теория: Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

1.3 Тема: Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

1.4 Тема: Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата

Теория: Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, комплекс специальных упражнений на лыжах.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Строевые и общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие ОФП. Правило выполнения упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Выполнение и составление комплекса ОРУ (упражнения для мышц шеи и туловища, для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног)

2.2 Тема: Гимнастические упражнения

Теория: Развитие гибкости, координации движения, растяжки.

Практика: Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки), на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина), на гимнастических матах. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку).

2.3 Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Практика: Бег 30м. Бег с ускорением до 40 м и до 50-60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м с низкого старта, 100 м, 500м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через препятствия. Метания теннисного мяча, гранаты весом 500г и 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».

2.4 Тема: Спортивные игры

Теория: Развитие ловкости, быстроты, тактическое мышление.

Практика: Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

2.5 Тема: Подвижные игры

Теория: Развитие ловкости, быстроты, координации движения.

Практика: Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

3.Раздел: Специальная подготовка

Теория: Специальные упражнения: специально подготовительные, специально подводящие.

Практика: Специально подготовительные упражнения для развития физических и волевых качеств. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. Имитационные упражнения - для совершенствования отдельного элемента техники, для нескольких элементов (в связке). Упражнения на тренажерах. Передвижение на роликах и лыжероллерах.

4.Раздел: Техническая подготовка

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 душажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного душажного и одновременных лыжных ходов. Способ передвижения классическим ходом, детали техники,

способ передвижения, излишние движения и ненужное мышечное напряжение. Ошибки. Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Практика:

Передвижение по учебному кругу классическим ходом (попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, с попеременного двухшажного на одновременные, с одновременных на попеременные), правильная постановка рук и ног.

Подъём в гору разными способами (скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами), «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой»), правильная постановка ног.

Скатывание с горы, применяя способы торможений (упором, «плугом» и боковым соскальзыванием), правильная постановка ног. Скатывание со спуска в различных стойках (высокой, средней, низкой) согнув ноги в коленях, применяя повороты (переступанием, рулением, махом). Торможение «плугом» или резким поворотом.

5. Соревнования

Теория: Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Практика: Участие в соревнованиях согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

6. Контрольные испытания

Теория: Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика: Сдача контрольных нормативов (тесты по ОФП).

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет уметь:

- действовать в коллективе, проявлять взаимопомощь;
- самостоятельно принимать решения, проявлять инициативу;
- осмысленно вести здоровый и безопасный образа жизни;
- уметь планировать свои индивидуальные занятия физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижение результата;

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- правило техники безопасности на лыжне;
- способы передвижения на лыжах;
- расширит представление о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться ступающим и скользящим шагами; попеременным двушажным ходом; подниматься по склону «ёлочкой», «полу-ёлочкой», «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояние в медленном темпе до 1,5-2,0 км;
- уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности;
- участвовать в соревнованиях школы.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются лыжная трасса (1 км, 2 км, 3 км, 5 км), тренажерный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Лыжи гоночные с ботинками	пар	20
2	Крепления лыжные	пар	20
3	Палки для лыжных гонок	пар	20
4	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
5	Термометр наружный	штук	1
6	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
7	Весы медицинские	штук	1
8	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10

9	Мат гимнастический	штук	10
10	Мяч баскетбольный	штук	1
11	Мяч волейбольный	штук	1
12	Мяч теннисный	штук	20
13	Мяч футбольный	штук	1
14	Секундомер	штук	1
15	Скакалка гимнастическая	штук	20
16	Скамейка гимнастическая	штук	2
17	Стол для подготовки лыж	комплект	1
18	Мегафон	комплект	1
19	Нагрудные номера	штук	200

Учебно-методическое и информационное обеспечение

- Плакат «Правила поведения в спортивном зале»
- Иллюстрации с изображением техники лыжного хода.
- Картинки с изображением специальных упражнений.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Картотека игр и упражнений возрастной группы.
- Комплексы упражнений развитие гибкости, выносливости и скоростных качеств.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

В качестве аттестации используется метод тестирования. 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.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль - начало обучения (сентябрь-октябрь), промежуточная аттестация – в конце учебного года (апрель-май) и итоговая аттестация - окончание обучения по программе (апрель-май).

Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в

течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Тесты по общей физической подготовке	Уровень	Возраст, лет					
		6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Обязательные испытания (тесты) (1 физическое качество – 1 тест)							
Быстрота							
Бег 10 м (с)	Высокий Средний Низкий	3,3 3,6 4,0					
Бег 30 м (с)	Высокий Средний Низкий	8,8 9,1 10,1	6,1 6,6 7,3	5,5 6,1 6,5	5,2 5,7 6,1	4,9 5,3 5,7	
Бег 60 м (с)	Высокий Средний Низкий				9,9 10,7 11,5	9,5 10,2 10,8	9,2 9,9 10,7
Выносливость							
Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	Высокий Средний Низкий	480 280 180					
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий		5:55 6:55 7:45				
Бег на 1000 м (мин,с)	Высокий Средний Низкий			5:03 6:12 6:40			
Бег на 1500 м (мин,с)	Высокий Средний Низкий				7:03 8:15 9:10		
Бег на 2000 м (мин,с)	Высокий Средний Низкий					9:55 11:27 12:40	9:45 11:10 12:25
Ходьба на лыжах (м)	Высокий Средний Низкий	1300 900 500					
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	Высокий Средний Низкий		8:18 10:05 12:45	7:19 8:10 10:15			
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Высокий Средний Низкий				13:10 14:20 15:20		
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Высокий					19:05	16:40

	Средний Низкий					20:25 22:55	18:35 20:30
Сила							
Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	Высокий Средний Низкий	250 155 145					
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Высокий Средний Низкий		12 7 4	16 10 7	18 12 8	19 13 9	20 14 10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Высокий Средний Низкий		12 7 4	13 7 5	15 9 6	16 11 7	17 12 8
Гибкость							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Высокий Средний Низкий	+9 +5 +3	+9 +5 +3	+11 +5 +3	+13 +6 +4	+15 +8 +5	+16 +9 +7
Дополнительные тесты							
Челночный бег 3*10 м (с)	Высокий Средний Низкий	10,8 11,3 11,7	9,4 10,2 10,8	8,6 9,4 10,1	8,0 8,9 9,6	7,9 8,7 9,1	
Прыжки в длину с места, см	Высокий Средний Низкий	107 87 77	137 117 103	152 132 118	167 147 132	183 162 148	188 173 157
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) (6-7 лет - за 30с; 8-17 лет – за 1 мин)	Высокий Средний Низкий	14 11 10	32 22 17	37 28 23	41 31 27	44 35 31	45 37 32
Количество тестов, которые необходимо выполнить для оценки освоения уровня программы	Высокий Средний Низкий	5 5 5	6 5 5	6 5 5	6 5 5	6 5 5	6 5 5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Тесты по общей физической подготовке	Уровень	Возраст, лет					
		6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
Обязательные испытания (тесты) (1 физическое качество – 1 тест)							
Быстрота							
Бег 10 м (с)	Высокий Средний Низкий	3,1 3,4 3,8					
Бег 30 м (с)	Высокий Средний Низкий	8,3 8,6 9,6	5,9 6,5 7,1	5,3 5,9 6,3	5,0 5,4 5,8	4,6 5,0 5,4	
Бег 60 м (с)	Высокий Средний Низкий				9,4 10,2 11,1	8,1 9,1 9,7	7,9 8,4 9,0
Бег 100 м (с)	Высокий Средний Низкий						13,2 14,1 14,8

Выносливость							
Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	Высокий Средний Низкий	600 400 200					
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий		5:12 6:30 7:21				
Бег на 1000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий			4:42 5:41 6:20			
Бег на 1500 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий				6:40 7:55 8:30		
Бег на 2000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий					8:00 9:27 10:10	
Бег на 3000 м (мин, с)	Высокий Средний Низкий						12:20 14:10 15:20
Ходьба на лыжах (м)	Высокий Средний Низкий	1400 1000 600					
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	Высокий Средний Низкий		7:55 9:20 11:25	6:35 7:35 8:25			
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Высокий Средний Низкий				12:15 13:35 14:30		
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Высокий Средний Низкий					16:05 17:15 19:15	
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	Высокий Средний Низкий						23:40 25:45 27:55
Сила							
Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	Высокий Средний Низкий	305 220 210					
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Высокий Средний Низкий		5 4 2	6 4 2	8 5 3	13 9 5	15 12 8
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Высокий Средний Низкий		16 10 6	21 13 8	24 16 10	25 18 12	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Высокий Средний Низкий		18 11 5	22 13 10	29 18 12	37 25 19	43 32 25
Гибкость							
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Высокий Средний Низкий	+7 +3 +1	+7 +3 +1	+8 +4 +2	+9 +5 +3	+11 +6 +4	+13 +8 +6
Дополнительные тесты							
Челночный бег 3*10 м (с)	Высокий	9,9	9,1	8,4	7,7	7,1	

	Средний	10,8	9,8	9,2	8,5	7,7	
	Низкий	11,2	10,5	9,7	9,2	8,2	
Прыжки в длину с места, см	Высокий	115	142	162	183	218	235
	Средний	95	122	142	162	193	213
	Низкий	85	108	128	147	167	192
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз) (6-7 лет - за 30с; 8-17 лет – за 1 мин)	Высокий	15	37	43	47	50	51
	Средний	12	25	33	37	40	41
	Низкий	11	20	26	31	34	35
Количество тестов, которые необходимо выполнить для оценки освоения уровня программы	Высокий	5	6	6	6	6	6
	Средний	5	5	5	5	5	5
	Низкий	5	5	5	5	5	5

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке для оценки освоенных знаний проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий ответ.

Вопросы по теоретической подготовке: Собеседование

- 1) Какое значение имеют лыжи в жизни человека.
- 2) Какие вы знаете крупнейшие Всероссийские и международные соревнования.
- 3) Рассказать правила поведения и техники безопасности на занятиях
- 4) Что входит лыжный инвентарь, одежда и обувь лыжника.
- 5) Рассказать правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.
- 6) Рассказать правила транспортировки лыжного инвентаря.
- 7) Рассказать правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.
- 8) Какое значение имеют лыжные мази?
- 9) Как правильно подготовить инвентарь к тренировкам и соревнованиям.
- 10) Особенности подбора одежды лыжника при различных погодных условиях. Какие существуют гигиенические требования к одежде и обуви лыжника?

2.3. Методические материалы

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный, объяснение,	Специальная литература,	Тематический опрос

		рассказ, беседа, объяснение нового материала.	справочные материалы, картинки, плакаты.	
Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки на каждого обучающего	Тестирование, наблюдение
Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты на каждого обучающего	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование
Соревнования Контрольные нормативы.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, индивидуальная	Практические занятия, словесный, наглядный	Дидактические карточки, плакаты на каждого обучающего, видеозаписи	Результат участия в соревнованиях, тестирование по ОФП

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025 – 30.12.2025
	2 полугодие	10.01.2026 – 31.05.2026
Возраст детей, лет		6-18
Продолжительность занятия, час		Два академических часа (90 минут)
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

2.5 Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Тема
Сентябрь	Беседа о правилах внутреннего распорядка обучающихся, о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. Соревнование «Гонки на роликах»
Октябрь	Беседа о правилах поведения при угрозе террористического акта. Участие в спортивном мероприятии «Осенний кросс»
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами».
Декабрь	Беседа о правилах безопасного поведения на дорогах и в транспорте. Беседа об опасности использования пиротехнических средств и взрывчатых веществ. Лыжные гонки в честь открытия сезона
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Рождественская эстафета «Мама, папа, я - спортивная семья».
Февраль	Беседа о здоровом образе жизни Лыжные гонки в честь «Дня лыжника»
Март	Первенство школ г. Дальнереченска по лыжным гонкам Первенство ДЮСШ по лыжным гонкам
Апрель	Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте». Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
Май	Беседа «Мы живы, пока жива память» ГТО и лыжники.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. М: Сфера, 2019.
2. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. М: Феникс, 2020.
3. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы. М: Учитель, 2021.
4. Питерских Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. М: Русское слово – учебник, 2021.
5. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник. М: Экзамен, 2019.