

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 120

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
ПРОТОКОЛ № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ гимназии № 120  
И.А. Писклова  
ПРИКАЗ № 205 от «30» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»  
Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Собачкина Алена Игоревна  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» (далее - Программа) Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы гимназии № 120 (далее – МАОУ СОШ гимназия № 120) разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции).
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Устав МАОУ гимназии № 120.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Направленность программы**

Лыжная подготовка имеет спортивно-массовую направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции: создавать эмоционально значимую среду для развития ребенка и переживания им «ситуации успеха»; способствовать осознанию и дифференциации лично-значимых интересов личности; выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

### **1.2. Новизна и актуальность**

**Новизна программы заключается** в построении учебного плана, в содержании занятий, в применяемых методах и приемах, в использованной литературе, и в основных идеях, на которых базируется программа.

**Актуальность данной программы** дополнительного образования в том, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Педагогическая целесообразность данной программы.** За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжная подготовка» способствует вовлечению детей в занятия физкультурой и спортом, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы расширяет двигательные возможности ребенка, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет интерес родителей и детей именно к этому виду спорта в нашем регионе.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа рассчитана как на мальчиков, так и на девочек, возможно комплектование смешанных групп. Программа позволяет детям осуществить «профессиональные пробы» в данном виде спорта и определить для себя желание и возможность заниматься лыжной подготовкой на уровне предпрофессиональных программ, реализуемых в нашей школе, либо оставить для себя данный вид спорта формой проведения досуга.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучение в течение *1 года* детей в возрасте от 15-17 лет. Возрастные особенности обучающихся учитывались при выборе методов обучения и развития, при отборе содержания программного материала. В этом возрасте происходят эндокринные изменения в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. Появляются вторичные половые признаки. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности. Существенные изменения в подростковом возрасте претерпевают память и внимание. Развитие идет по пути усиления их произвольности. Нарастает умение организовывать и контролировать свое внимание, процессы памяти, управлять ими. Память и внимание постепенно приобретают характер организованных, регулируемых и управляемых процессов.

#### **Этапы реализации программ:**

1. Начальный (Включает формирование объединения и группы).
2. Основной (Погружение в деятельность, направленную на достижение поставленной цели, решение задач с опосредованным использованием методов, форм и средств реализации программ. Подготовка к различным соревнованиям)
3. Заключительный (Анализ проделанной работы за год планирование дальнейшей деятельности).

Для реализации программы и воспитательного процесса на занятиях используются следующие **педагогические технологии:**

*Личностно-ориентированные технологии* – опора на индивидуальные возможности и потребности каждого обучающегося. Возможность индивидуального подхода и создания индивидуального образовательного маршрута в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

*Здоровьесберегающие технологии* – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития

*Технология интегрированного обучения* – слияние в процессе изучения программы знаний в нескольких областях деятельности, возможность реализации полученных знаний и умений в школьной и внешкольной учебной и спортивной деятельности.

*Технология проблемного обучения* – организация на занятиях проблемных ситуаций(заданий), для решения которых обучающимся необходимо будет проявить инициативу и найти творческое решение поставленных задач. Данная технология способствует развитию любознательности, творческого мышления, активности, формированию новых знаний и умений.

*Коллективный способ обучения* – сотрудничество и взаимопомощь между учащимися, направленное на развитие индивидуального уровня.

### **1.3 Категории обучающихся**

Программа предназначена для обучающихся 15-17 лет в рамках дополнительного образования и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей в области лыжной подготовки.

**Срок освоения программы** - 1 год.

**Объём программы.** Программа рассчитана на 153 часа в год.

**Особенности организации образовательного процесса**

Форма реализации образовательной программы *традиционная* - линейная последовательность освоения содержания в течение всего обучения в образовательной организации.

**Формы обучения:**

- индивидуальная, индивидуально-групповая
- теоретические и групповые практические занятия
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

**Виды занятий.** Практические занятия, занятие-изучение нового материала, занятие-повторение, беседа, тренинг, мастер-класс, открытые занятия, соревнования, турниры, дружеские встречи.

### **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель:** формирование у детей потребности к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, через лыжную подготовку

**Задачи программы:**

**Образовательные**

- обучать занимающихся лыжной подготовкой должны уметь владеть техникой и тактикой катания на лыжах, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на секции;

- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжной подготовки, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

**Развивающие**

- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

**Воспитательные**

- воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности;

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.

## Раздел 2. Содержание программы

### Учебный план ДООП «Лыжная подготовка»

	Название раздела, темы	Количество часов			формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Вводное занятие</b>				
1.	ТБ на занятиях. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений.	2	2	-	Наблюдение Опрос
	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>				
2.	Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика	2	2	-	Беседа Контрольный опрос
3.	Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	4	2	2	Опрос Тестирование
4.	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника.	2	1	1	Наблюдение Опрос
5.	Обучения способам передвижения на лыжах.	6	1	5	Контрольные упражнения
6.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка	6	2	4	Беседа Наблюдение
7.	Правила поведения на соревнованиях. Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	6	2	4	Наблюдение Контрольные упражнения
8.	Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры	8	1	7	Беседа Наблюдение Тестирование
	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>				
9.	Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости	4	1	3	Беседа Наблюдение
10.	Комплексы специальных упражнений. Техника скользящего шага с широкой	8	2	6	Беседа Наблюдение

	амплитудой рук. Спуски и подъемы с горы.				Контрольные упражнения
11.	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника.	4	2	2	Тестирование Опрос
12	Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	6	-	6	Беседа Наблюдение
13.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Повороты на лыжах способом переступания.	4	-	4	Наблюдение Контрольные упражнения
14.	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	4	1	3	Беседа Наблюдение
15.	Эстафеты и игровые задания на лыжах.	5	-	6	Опрос Соревнования
16.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	8	2	6	Наблюдение Контрольные упражнения
17.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.	8	1	7	Беседа Наблюдение
18.	Комплексы специальных упражнений. Техника скользящего шага с широкой амплитудой рук. Спуски и подъемы с горы	6	2	4	Беседа Наблюдение Контрольные упражнения
<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>					
19.	Специальная физическая подготовка. Бег на лыжах 5 км.	4	-	4	Беседа соревнования
20.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	8	2	6	Наблюдение Контрольные упражнения
21.	Повороты на лыжах способом переступания	6	-	6	Беседа Наблюдение
22.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Обучение подъему "елочкой" и спуски в низкой и высокой стойке	8	2	8	Наблюдение Контрольные упражнения
23.	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника	6	2	4	Наблюдение Контрольные упражнения
24	Бег на лыжах на результат классическим стилем	6	1	5	Беседа
25.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие	4	1	3	Наблюдение Соревнования

	силовой выносливости, гибкости, координации. Игра «салки»				
26.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	6	2	4	Наблюдение Контрольные упражнения
27.	Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка	6	2	4	Соревнования Наблюдение
28.	<b>Итоговое занятие.</b>	4	1	3	Подведение итогов
	<b>Итого:</b>	<b>153</b>	<b>37</b>	<b>116</b>	

### Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение:*

1. Спортивный зал для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

2. Лыжные палки, ботинки и лыжи

3. Инструменты и расходные материалы: мази, фиксаторы, чехлы для лыж

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н).

#### Литература для учителя

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

## Контрольно переводные нормативы по ОФП, СФП (юноши)

Упражнение	Группы						
Бег 30 м/сек	5.4	5.3					
Бег 60 м/сек			10.4	10.2			
Бег 100 м/сек					14,1	13,5	13,2
Бег 1000 м/сек	6.50	6,00	3.45	3.35	3.30	3.20	3.10
Прыжок в длину с/м	150	160	180	192	209	220	232
Тройной прыжок с/м	460	471	490	515	530	550	565
Подтягивание кол- во	4	5	6	7	8	9	11
Лыжная гонка 3км классика			14.12	14.10	13.50		
Лыжная гонка 5км классика			24.23	20.48	19.15	18.15	16.20
Лыжная гонка 10км классика						38.20	34.02
Лыжная гонка 3км конек			13.41	13.30	13.15		
Лыжная гонка 5км конек			23.30	19.44	18.00	17.20	15.17
Лыжная гонка 10км конек						35.42	31.50
Прохождение с макс. скоростью 100м с хода(сек)	24	23					
Прохождение с макс. скоростью 500м (сек)	3.20	3.00					
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	6.40	5.24					



### Контрольно переводные нормативы по ОФП, СФП (девушки)

Упражнение	Группы						
Бег 30 м/сек	5.7	5.6					
Бег 60 м/сек			10.6	10.4	10.00	9.50	9.40
Бег 800 м/сек	6,50	6.00	5.30	5.00	4.30	4.00	3.40
Прыжок в длину с/м	140	153	166	170	175	180	190
Тройной прыжок с/м	430	450	470	490	515	530	540
Отжимания кол- во	3	8	10	15	18	19	20
Лыжная гонка 1км классика			5.20	5.00			
Лыжная гонка 3км классика			15.50	14.00	14.20	12.46	11.25
Лыжная гонка 5км классика					25.00	21.57	19.37
Лыжная гонка 1км конек			5.08	4.56			
Лыжная гонка 3км конек			16.26	15.47	13.40	11.59	10.41
Лыжная гонка 5км конек					23.40	20.34	18.20
Прохождение с макс. скоростью 100м с хода(сек)	25	24					
Прохождение с макс. скоростью 500м (сек)	5.10	4.35					
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	8.50	8.00					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен с 25.12.2023 по 24.12.2024