

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/<br>контроля        |
|-----|--|------------------|--------|----------|--------------------------------------|
|     |  | Всего            | Теория | Практика |                                      |
|     | <b>Раздел 1. Вводное занятие</b>   |                  |        |          |                                      |
| 1.  | ТБ на занятиях. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений.   | 2                | 2      | -        | Наблюдение<br>Опрос                  |
|     | <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>   |                  |        |          |                                      |
| 2.  | Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика  | 2                | 2      | -        | Беседа<br>Контрольный опрос          |
| 3.  | Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.   | 4                | 2      | 2        | Опрос<br>Тестирование                |
| 4.  | Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника.                                     | 2                | 1      | 1        | Наблюдение<br>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<br>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<br>Контрольные упражнения |
| 8.  | Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры      | 8                | 1      | 7        | Беседа<br>Наблюдение<br>Тестирование |
|     | <b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>   |                  |        |          |                                      |
| 9.  | Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости  | 4                | 1      | 3        | Беседа<br>Наблюдение                 |
| 10. | Комплексы специальных упражнений. Техника скользящего шага с широкой   | 8                | 2      | 6        | Беседа<br>Наблюдение                 |

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

|     |  |            |           |            |                                      |
|-----|--|------------|-----------|------------|--------------------------------------|
|     | силовой выносливости, гибкости, координации. Игра «салки»  |            |           |            |                                      |
| 26. | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. | 6          | 2         | 4          | Наблюдение<br>Контрольные упражнения |
| 27. | Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка                             | 6          | 2         | 4          | Соревнования<br>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<br>с/м                                | 150    | 160  | 180   | 192   | 209   | 220   | 232   |
| Тройной прыжок<br>с/м                                | 460    | 471  | 490   | 515   | 530   | 550   | 565   |
| Подтягивание кол-<br>во                              | 4      | 5    | 6     | 7     | 8     | 9     | 11    |
| Лыжная гонка 3км<br>классика                         |        |      | 14.12 | 14.10 | 13.50 |       |       |
| Лыжная гонка 5км<br>классика                         |        |      | 24.23 | 20.48 | 19.15 | 18.15 | 16.20 |
| Лыжная гонка 10км<br>классика                        |        |      |       |       |       | 38.20 | 34.02 |
| Лыжная гонка 3км<br>конек                            |        |      | 13.41 | 13.30 | 13.15 |       |       |
| Лыжная гонка 5км<br>конек                            |        |      | 23.30 | 19.44 | 18.00 | 17.20 | 15.17 |
| Лыжная гонка 10км<br>конек                           |        |      |       |       |       | 35.42 | 31.50 |
| Прохождение с<br>макс. скоростью<br>100м с хода(сек) | 24     | 23   |       |       |       |       |       |
| Прохождение с<br>макс. скоростью<br>500м (сек)       | 3.20   | 3.00 |       |       |       |       |       |
| Прохождение на<br>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<br>с/м                                | 140    | 153  | 166   | 170   | 175   | 180   | 190   |
| Тройной<br>прыжок с/м                                | 430    | 450  | 470   | 490   | 515   | 530   | 540   |
| Отжимания кол-<br>во                                 | 3      | 8    | 10    | 15    | 18    | 19    | 20    |
| Лыжная гонка<br>1км классика                         |        |      | 5.20  | 5.00  |       |       |       |
| Лыжная гонка<br>3км классика                         |        |      | 15.50 | 14.00 | 14.20 | 12.46 | 11.25 |
| Лыжная гонка<br>5км классика                         |        |      |       |       | 25.00 | 21.57 | 19.37 |
| Лыжная гонка<br>1км конек                            |        |      | 5.08  | 4.56  |       |       |       |
| Лыжная гонка<br>3км конек                            |        |      | 16.26 | 15.47 | 13.40 | 11.59 | 10.41 |
| Лыжная гонка<br>5км конек                            |        |      |       |       | 23.40 | 20.34 | 18.20 |
| Прохождение с<br>макс. скоростью<br>100м с хода(сек) | 25     | 24   |       |       |       |       |       |
| Прохождение с<br>макс. скоростью<br>500м (сек)       | 5.10   | 4.35 |       |       |       |       |       |
| Прохождение на<br>лыжах 1000м<br>(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