Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 215-09 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Лыжи (лыжные гонки)»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9-13 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 148 часов
Год разработки программы: 2024

Авторы-составители:
Дробожев Иван Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка 3
Раздел 2. Содержание Программы 8
2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи (лыжные гонки)» 8
2.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи (лыжные гонки)» 10
Раздел 3. Воспитательная деятельность 24
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 24
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы 30
5.1. Методические материалы 30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 31
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи (лыжные гонки)» 32
Приложение 1 33
Приложение 2 34
Приложение 3 37

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).
3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).
4. 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» (ред. от 24.12.2025).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).
6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность Программы «Лыжи (лыжные гонки)» (далее - Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы обусловлена тем, что развитие массового детско-юношеского спорта является приоритетной задачей государственной политики в сфере физической культуры и спорта.

Лыжные гонки - один из традиционных и популярных видов спорта в России, который поддерживается на государственном уровне. Занятия лыжами способствуют всестороннему физическому развитию детей, формированию здорового образа жизни. Государство заинтересовано в подготовке спортивного резерва для сборных команд по лыжным гонкам.

Дети в возрасте 9-13 лет активно увлекаются спортом, в том числе лыжными гонками. Занятия лыжами способствуют укреплению здоровья, развитию выносливости, скоростно-силовых качеств.

Родители также заинтересованы в том, чтобы их дети вели здоровый образ жизни, развивались физически. Лыжные гонки позволяют успешно решать задачи физического развития обучающихся, совершенствовать двигательные способности человека.

Занятия лыжными гонками могут стать основой для дальнейшего спортивного самоопределения детей.

Таким образом, Программа является актуальной, поскольку отвечает социальному заказу государства и потребностям самих детей и их родителей. Она способствует вовлечению большего количества детей в систематические занятия спортом, подготовке спортивного резерва, а также физическому и личностному развитию занимающихся.

Воспитательный потенциал Программы

На занятиях в рамках реализации Программы оказывается существенное воспитательное воздействие на обучающегося, способствующее включению воспитанников в систематические занятия спортом, воспитывающие чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; дисциплинированность; морально-волевые качества; формируя самопознание, ценности, наполняя жизнь смыслом. Программа по лыжным гонкам является эффективным инструментом всестороннего развития и воспитания подрастающего поколения по следующим причинам:

1. Занимаясь лыжными гонками, обучающиеся улучшают свое физическое состояние, развивают координацию движений, выносливость и силу. Это способствует созданию здорового образа жизни и формированию устойчивых привычек заботы о своем здоровье.

2. Для успешной тренировки и выступления в соревнованиях необходимо следовать определенному режиму, выполнять требования педагога-тренера и дисциплинированно трудиться. Это помогает сформировать у обучающихся навыки самодисциплины, ответственности и самоконтроля.

3. Участвуя в тренировках и соревнованиях по лыжным гонкам, обучающиеся учатся работать в команде, поддерживать и мотивировать друг друга, разделять радость побед и поддерживать друг друга в случае поражения. Это способствует развитию сознательности, взаимопомощи и уважения к окружающим.

В целом, участие в Программе по лыжным гонкам приносит детям не только физическую выгоду, но и способствует их всестороннему развитию, формирует важные жизненные навыки и ценности, такие как дисциплина, дружба, терпимость и стремление к достижению целей.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец», «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

Отличительные особенности Программы:

1. Комплексный подход: Программа включает не только технические аспекты лыжных гонок, но и уделяет внимание всестороннему развитию обучающегося - физическому, интеллектуальному, нравственному, эстетическому.

2. Возрастная адаптация: Программа учитывает особенности психофизиологического развития детей 9-13 лет и выстраивает содержание, методы и формы работы соответственно.

3. Ориентация на личность: Программа направлена на раскрытие и развитие индивидуальных способностей каждого обучающегося, а не на достижение узкоспециализированных результатов.

4. Баланс теории и практики: Программа гармонично сочетает теоретические знания (о технике, тактике, истории лыжного спорта) и практические занятия на лыжах.

5. Здоровьесбережение: Программа ориентируется на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Таким образом, отличительные особенности данной Программы заключаются в ее комплексном, личностно-ориентированном и здоровьесберегающем характере.

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Образовательный центр №5 г. Челябинска».

Адресат Программы: 9-13 лет.

Младший школьный возраст - 6,5-11 лет. Ключевым, психолого-педагогическим аспектом данного возрастного периода является развитие психики детей на основе ведущей деятельности – учения. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью.

Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Одним из ключевых факторов, характеризующих средний школьный возраст, является развитие мышления. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, - это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностям обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся. В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель Программы: обучение способам передвижения на лыжах, развитие физической культуры и укрепление здоровья обучающихся через занятия лыжными гонками.

Задачи Программы:

Личностные:

- формирование основ социального взаимодействия;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений;
- развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа.

Предметные (образовательные):

- обучение техническим элементам лыжных гонок (классический и коньковый ход, спуски, подъёмы, торможение);
- расширение двигательного опыта и диапазона двигательных умений и навыков;
- формирование знаний об истории, правилах и тактике лыжных гонок.

Планируемые образовательные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Личностные:

- сформированы основы социального взаимодействия;
- обучающиеся мотивированы и заинтересованы в ведении здорового образа жизни.

Метапредметные:

- владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе;
- умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия.

Предметные (образовательные):

- выполняют технические элементы лыжных гонок, как классического, так и конькового хода, спусков, подъемов и торможения;
- развита способность к движению и выполнению различных физических упражнений (улучшена координация, гибкость, сила, выносливость, баланс);
- обладают знаниями об истории лыжных гонок, их правилах и тактике, овладели специальной спортивной терминологией в рамках Программы.

Объем Программы: 148 часов.

Формы обучения: очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: практическое занятие, беседа, объяснение, спортивное соревнование.

Срок освоения Программы: 1 год.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.

Условием приема обучающихся на Программу является наличие допуска-справки от врача о состоянии здоровья.

Формы контроля:

Текущий контроль: контрольное занятие.

Итоговый контроль: опрос.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи (лыжные гонки)»

Предмет: «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. От новичка до спортсмена**	**11**	**11**	-	
1.1	«Мой Дворец». Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности	3	3	-	
1.2	История лыжных гонок. Основное снаряжение и экипировка	2	2	-	
1.3	Здоровье и питание лыжника	2	2	-	
1.4	Спортивная честь и лыжный характер	2	-	2	
1.5	Правила проведения соревнований	2	2	-	
2.	**Раздел 2. Общая физическая подготовка**	**42**	**2**	**40**	
2.1	Введение в общую физическую подготовку для юных лыжников	2	2	-	
2.2	Развитие силовых способностей	8	-	8	
2.3	Развитие скоростно-силовых качеств	8	-	8	
2.4	Развитие координации и выносливости	8	-	8	
2.5	Развитие гибкости и подвижности	8	-	8	
2.6	Комплексная физическая подготовка	8	-	8	
3.	**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**	**32**	-	**32**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	8	-	8	
3.2	Упражнения на развитие силы мышц туловища	8	-	8	
3.3	Упражнения на развитие силы мышц рук	8	-	8	
3.4	Упражнения на развитие координации. Текущий контроль	8	-	8	контрольное занятие
4.	**Раздел 4. Техническая подготовка**	**49**	**1**	**48**	
4.1	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы	5	1	4	
4.2	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	2	-	2	
4.3	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе	2	-	2	
4.4	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение	2	-	2	

	отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах				
4.5	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2	-	2	
4.6	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	2	-	2	
4.7	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2	-	2	
4.8	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе	2	-	2	
4.9	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2	-	2	
4.10	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах	2	-	2	
4.11	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	2	-	2	
4.12	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). Прохождение дистанции 2 км.	2	-	2	
4.13	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	2	-	2	
4.14	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание	2	-	2	
4.15	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах	2	-	2	
4.16	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе	2	-	2	
4.17	Изучение одновременного двухшажного конькового хода	2	-	2	
4.18	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	2	-	2	
4.19	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	2	-	2	
4.20	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	2	-	2	
4.21	Классический ход 3-6 км.	2	-	2	
4.22	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок	2	-	2	

4.23	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники	2	-	2	
5.	**Раздел 5. Лыжные баталии**	**14**	**4**	**10**	
5.1	Командные соревнования и тактика прохождения этапов	4	4	-	
5.2	Подвижные спортивные игры	4	-	4	
5.3	«Мой выбор»: Профессии, связанные с лыжным спортом	4	-	4	
5.4	Итоговое занятие «Лыжи (лыжные гонки)». Промежуточная аттестация	2	-	2	опрос
	Итого:	**148**	**18**	**130**	

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи (лыжные гонки)»

Раздел 1. От новичка до спортсмена (11 часов).

Тема 1.1 «Мой Дворец». Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности (3 часа).

Теория (3 часа).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях. Виды лыжных дисциплин (гонки, двоеборье, прыжки с трамплина и др.). Значение лыжного спорта для развития личности Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в лесу, спортсооружениях, на тренировках. Подготовка и проверка лыжного инвентаря. Правила безопасного передвижения на лыжах. Действия в случае травмы или обморожения. Обязанности лыжника на тренировках и соревнованиях.

Тема 1.2 История лыжных гонок. Основное снаряжение и экипировка (2 часа).

Теория (2 часа).

Возникновение и развитие лыжного спорта. Первые соревнования и известные лыжники прошлого. Современное состояние и популярность лыжных гонок. Демонстрация исторических фотографий и видеоматериалов. Обсуждение с обучающимися, ответы на их вопросы. Основное снаряжение и экипировка:

- Виды лыж, палок, ботинок, крепления.
- Подбор снаряжения по росту и весу ребенка.
- Уход и обслуживание лыжного инвентаря.
- Рекомендации по выбору и использованию снаряжения.

Тема 1.3 Здоровье и питание лыжника (2 часа).

Теория (2 часа).

Беседа о важности здоровья и правильного питания для спортсменов. Влияние образа жизни на результаты в лыжных гонках. Режим дня и сна. Гигиена и личная забота о теле. Закаливание и физическая активность. Правильное питание лыжника:

- Основные группы продуктов и их роль.

- Сбалансированный рацион.
- Особенности питания перед тренировками и соревнованиями.

Режим питания и питьевой режим. Профилактика травм и восстановление. Отдых и восстановление после нагрузок.

Тема 1.4 Спортивная честь и лыжный характер (2 часа).

Теория (2 часа).

Объяснение важности спортивной чести и лыжного характера в лыжных гонках. Определение понятия «спортивная честь». Объяснение его значения в спорте. Примеры проявления спортивной чести в лыжных гонках (помощь другим участникам, соблюдение правил, честная игра). Обсуждение ситуаций, когда спортсмены демонстрируют спортивную честь. Определение понятия «лыжный характер». Объяснение его важности для успеха в лыжных гонках. Качества, которые формируют лыжный характер: упорство, целеустремленность, выносливость, сила воли. Примеры известных лыжников, проявивших сильный лыжный характер. Обсуждение, как дети могут развивать лыжный характер в своих тренировках и соревнованиях.

Тема 1.5 Правила проведения соревнований (2 часов).

Теория (2 часа).

Правила проведения соревнований Разминка, работа на скакалке, ОРУ, упражнения на гибкость. Выполнение комплекса упражнений на растяжку (стоя): наклоны головы в стороны; вытяжение с руками в замке; растягивание плеч и рук; наклоны корпуса с вытянутой рукой; наклоны к согнутой ноге.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (42 часа).

Тема 2.1 Введение в общую физическую подготовку для юных лыжников (2 часа).

Теория (2 часа).

Беседа о важности общей физической подготовки:

- Почему общая физическая подготовка важна для лыжников?
- Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, ловкости, координации
- Влияние ОФП на технику и результаты в лыжных гонках.

Мотивация для занятий ОФП. Важность регулярности и систематичности тренировок.

Тема 2.2 Развитие силовых способностей (8 часов).

Практика (8 часов).

Выполнение упражнений на общефизическую подготовку.

1. Разминка: общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
2. Упражнения на развитие силы мышц ног:

- Приседания с собственным весом.
- Выпады вперед, назад, в стороны.

- Подскоки.
- Прыжки на одной, двух ногах.
3. Упражнения на развитие силы мышц спины и пресса:
- Планка.
- Подъемы туловища из положения лежа.
- Упражнения «Супермен», «Лодочка».
4. Упражнения с отягощениями (при наличии):
- Приседания с гантелями.
- Разгибание рук с гантелями.
- Упражнения на пресс с медболом.

Тема 2.3 Развитие скоростно-силовых качеств (8 часов).
Практика (8 часов).
Общая разминка: бег по месту, подтягивание на перекладине, выпады, махи руками.
Обучение технике выполнения скоростно-силовых упражнений.
Упражнения на развитие силы:
- Подтягивание на турнике: 3 подхода по максимальному количеству повторений.
- Приседания с гантелями или без: 3 подхода по 12-15 повторений.
Упражнения на развитие скорости:
- Бег на короткие дистанции: 4-5 раз по 50 метров с максимальной скоростью.
- Спринтерская подготовка: 3 подхода по 30 секунд быстрого бега с минимальным отдыхом.
Упражнения на развитие координации:
- Перебегание через препятствия: установка конусов и быстрое передвижение между ними.
Скоростно-силовые упражнения без предметов:
- Прыжки вверх с места и с разбега.
- Ускорения, рывки, бег с изменением направления.
- Упражнения на развитие взрывной силы.
Скоростно-силовые упражнения с предметами:
- Прыжки через скакалку.
- Броски и ловля набивных мячей.
- Упражнения с сопротивлением партнера.
Игры на развитие скоростно-силовых качеств: эстафеты, прыжки через метку, овертаймы.

Тема 2.4 Развитие координации и выносливости (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Упражнения на развитие координации:
- Челночный бег с изменением направления.
- Прыжки через скакалку с вращением.
- Прохождение полосы препятствий.
2. Упражнения на развитие равновесия:
- Ходьба по гимнастической скамейке.

- Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
3. Упражнения на развитие выносливости:
- Бег в среднем темпе 5-7 минут.
4. Игры на внимание или координацию:
- Игра «Светофор»:
Обучающиеся передвигаются по залу, по сигналу педагога-тренера имитируя действия: • Красный свет - стоят на месте • Желтый свет - приседают • Зеленый свет – бегают. Усложнение: добавить новые сигналы, например, «Синий свет» - прыжки на месте. Изменение темпа и интенсивности выполнения упражнений.
- Игра «Ловкие ноги»: обучающиеся перемещаются по залу, перепрыгивая через лежащие на полу скакалки. По сигналу педагога-тренера меняется направление движения. Можно усложнить, попеременно перепрыгивая через 2-3 скакалки.

Тема 2.5 Развитие гибкости и подвижности (8 часов).
Практика (8 часов).
Выполнение упражнений на растяжку:
- Наклоны вперед, назад, в стороны.
- Махи ногами вперед, в стороны, назад.
- Глубокие приседания.
Упражнения на растяжку мышц спины, плечевого пояса, бедер, голеней.
Упражнения на подвижность суставов:
- Вращения суставами (плечевыми, тазобедренными, коленными, голеностопными).
- Круговые движения туловищем, головой.
- Упражнения на растяжку связок и сухожилий.
Упражнения на укрепление мышечного корсета:
- Статические упражнения для мышц кора (планка, боковая планка и др.).
- Динамические упражнения для мышц брюшного пресса и спины.

Тема 2.6 Комплексная физическая подготовка (8 часов).
Практика (8 часов).
Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости и подвижности:
- Упражнения на растягивание мышц спины, плечевого пояса, ног.
- Упражнения на подвижность в суставах (наклоны, повороты, круговые движения).
Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств:
- Прыжковые упражнения с использованием скакалок, обручей.
- Упражнения с гимнастическими палками (приседания, выпады, подскоки).
Комплекс упражнений на развитие координации:
- Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, по линии).
- Упражнения с предметами (броски, ловля, передача палок).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (32 часа).
Тема 3.1 Упражнения на развитие силы мышц ног (8 часов).
Практика (8 часов).
Выполнение силовых упражнений для мышц ног:

- Приседания с выносом ноги вперед (3х10-12 на каждую ногу).
- Приседания с выпрыгиванием вверх (3х8-10).
- Выпады вперед с гантелями (3х10-12 на каждую ногу).
- Подъем на носки с отягощением (3х12-15).
- Прыжки на одной ноге вверх-вперед (3х12-15 на каждую ногу).

Выполнение упражнений на развитие координации:
- Прыжки через барьеры (3-4 подхода по 10-12 прыжков).
- Челночный бег 5х10м (2-3 повторения).

Тема 3.2 Упражнения на развитие силы мышц туловища (8 часов).

Практика (8 часов).

Общая разминка (бег на месте, вращения руками и ногами, наклоны вперед и в стороны). Специальная разминка для мышц туловища (упражнения на растяжку, легкие скручивания).

Упражнения на силу:
- Планка: 3 подхода по 20-30 секунд.
- Скручивания: 3 подхода по 10-15 повторений.
- Приседания с подъемом рук: 3 подхода по 10-15 повторений.
- Боковые планки: 2 подхода по 15-20 секунд на каждую сторону.
- «Русский твист»: 3 подхода по 10-12 повторений с поворотом тела.

Упражнения на гибкость и координацию:
- Становая тяга с минимальным весом или без (поза «березка»): 3 подхода по 10-12 повторений.
- Баланс на одной ноге: 2 подхода по 30 секунд на каждую ногу.

Общий комплекс на растяжку.

Тема 3.3 Упражнения на развитие силы мышц рук (8часов).

Практика (8 часов).

Общая разминка: легкий бег на месте, махи руками, вращения плечами.

Упражнения для подготовки мышц рук:
- Круговые вращения руками (по 30 секунд в каждую сторону).
- Подъемы рук перед собой и в стороны (по 15 раз).

Упражнения на развитие силы мышц рук:
- Отжимания от земли (или от колен): 3 подхода по 5-10 повторений.
- Подъемы гантелей/бутылок с водой: 3 подхода по 10-12 повторений (работают бицепсы и плечи).
- Тяга резинки: прикрепить резинку к устойчивой поверхности и выполнять тягу к груди: 3 подхода по 10-12 повторений.
- Планка с поднятием рук: в положении планки поочередно поднимать одну руку вверх (по 30 секунд на каждую руку).

Игра «Лыжник» (в качестве завершения основной части):

Разделить детей на команды, дать команду выполнять совместные упражнения (например, перетягивание каната, где одни обучающиеся «поднимают», а другие «передвигаются к финишу», имитируя движение на лыжах).

Стретчинг (растяжка) основных групп мышц рук и плеч:
- Растяжка бицепсов (потянуть руку назад).
- Растяжка трицепсов (потянуть руку за головой).
- Общее расслабление.

Тема 3.4 Упражнения на развитие координации. Текущий контроль (8 часов).

Практика (8 часов).

Разминка:
- Упражнения на суставную гимнастику (шея, плечи, руки, ноги).
- Легкие кардио-упражнения (походка на месте, прыжки, наклоны).
- Упражнения на развитие гибкости (наклоны в стороны, спереди).

Разделение обучающихся на группы и выполнение следующих упражнений:
- Подбор мячей: разложите мячи по площадке. Обучающиеся должны быстро и аккуратно собрать мячи, выполняя различные пробежки (вперед, назад, боком).
- Координационные лестницы: разложите конусы в виде линии или зигзага. Обучающиеся должны пройти по этому маршруту, выполняя различные движения: бег, шаги, прыжки через препятствия.
- Эстафета: разделите обучающихся на команды. Каждая команда выполняет задания на координацию (например, перенос мяча на ложке, прыжки с боков на лыжах и т.д.).

Заминка: упражнения для расслабления мышц, растяжка. Текущий контроль. Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам сдачи нормативов на основе комплекса разнообразных упражнений: четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Раздел 4. Техническая подготовка (49 часов).

Тема 4.1 Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы (5 часов).

Теория (1 час).

Объяснение важности правильной техники катания на лыжах. Сообщение теоретических сведений о технике лыжных ходов:
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- коньковый ход.

Практика (4 часа).

Показ техники выполнения элементов.

Отработка техники лыжных ходов на учебном круге:
- скольжение на одной лыже;
- имитация лыжных ходов;
- прохождение дистанции с применением изученных ходов. Контроль и коррекция техники.

Тема 4.2 Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км (2 часа).

Практика (2 часа).

Изучение техники попеременного двухшажного хода без палок:
- Постановка стоп, работа рук.
- Скольжение, отталкивание ногами.
- Согласованность движений.

2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок:
- Отработка движений на месте.
- Передвижение по учебному кругу.

3. Прохождение дистанции 1-3 км с применением изученной техники:
- Равномерное передвижение.
- Контроль техники.

Тема 4.3 Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе (2 часа).

Практика (2 часа).

1. Разминка:
- Ходьба на месте с высоким подниманием колен.
- Круговые вращения руками вперед и назад.
- Наклоны туловища в стороны, вперед, назад.
- Приседания.

2. Изучение техники попеременного двухшажного хода без палок:
- Показ и объяснение техники попеременного двухшажного хода без палок.
- Имитационные упражнения на месте.
- Передвижение на лыжах без палок, отработка техники.

3. Передвижение на лыжах в переменном темпе:
- Разделение обучающихся на подгруппы по уровню подготовки.
- Прохождение дистанции 1-3 км в переменном темпе.
- Контроль техники.

Тема 4.4 Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах (2 часа).

Практика (2 часа).

Повторение техники попеременного двухшажного хода без палок. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками. Прохождение отрезков 200 м на скорость (5-8 повторений).

Подвижные игры на лыжах:

1. 2Веселые старты»

Описание: обучающиеся делятся на команды. По сигналу первые участники от каждой команды стартуют и преодолевают дистанцию, огибая расставленные флажки. Затем передают эстафету следующим членам команды. Побеждает команда, быстрее всех прошедшая дистанцию.

2. «Охотники и зайцы».

Описание: Выбирается 2-3 «охотника», остальные – «зайцы». По сигналу «зайцы» разбегаются по площадке, а «охотники» их ловят, осаливая рукой. Пойманный «заяц» становится «охотником». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1-2 «зайца».

Тема 4.5 Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка» (2 часа).

Практика (2 часа).

1. Разминка:
- Ходьба на лыжах с различными заданиями (по кругу, змейкой, спиной вперед и т.д.).
- Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к основной части.

2) Повторение техники попеременного двухшажного хода:
- Отработка элементов в медленном и среднем темпе.
- Прохождение учебных отрезков.

3. Обучение технике попеременного двухшажного хода в подъем:
- Объяснение и показ техники.
- Отработка техники на пологом подъеме.
- Прохождение небольших учебных подъемов.

3. Обучение технике спуска «ёлочкой»:
- Объяснение и показ техники.
- Отработка на пологих склонах.
- Прохождение коротких спусков «ёлочкой».

4. Подвижная игра на лыжах (например, «Гонки с выбыванием»).

Тема 4.6 Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов (2 часа).

Практика (2 часа).

1. Изучение техники одновременных ходов:
- Объяснение и показ техники двухшажного и одношажного ходов.
- Отработка ходов на учебном круге, акцент на правильности техники.
- Прохождение коротких дистанций с использованием изученных ходов.

2. Обучение преодолению спусков и поворотов:
- Объяснение и показ техники прохождения простых пологих спусков.
- Отработка спусков с небольшими поворотами.
- Изучение техники поворотов на месте и в движении (плуг, упор, переступания).
- Прохождение спусков с поворотами.
- Анализ допущенных ошибок.

Тема 4.7 Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга (2 часа).

Практика (2 часа).

1. Изучение техники перехода с хода на ход:
- Объяснение и показ техники перехода с одного хода на другой.
- Отработка техники перехода в медленном темпе на месте.

2. Просмотр и анализ лыжной трассы:
- Выход на трассу и осмотр ее.
- Определение ключевых участков (спуски, повороты, подъемы).
- Обсуждение оптимальной тактики прохождения трассы.
3. Прохождение 3 км дистанции:
- Разделение на группы или пары.
- Прохождение дистанции с применением техники перехода с хода на ход.
- Наблюдение и помощь со стороны педагога-тренера.

Тема 4.8 Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе (2 часа).
Практика (2 часа).
Повторение техники перехода с хода на ход. Отработка плавных переходов с одного хода на другой на учебном круге. Прохождение дистанции 1-3 км в переменном темпе (чередование скоростного и медленного темпа). Ходьба на лыжах в медленном темпе. Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов урока, анализ выполнения задач.

Тема 4.9 Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км. (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Изучение техники одновременного двухшажного хода:
- Объяснение и показ техники.
- Выполнение упражнений на месте, в движении.
- Совершенствование техники на учебном круге.
2. Изучение техники одновременного одношажного хода:
- Объяснение и показ техники.
- Выполнение упражнений на месте, в движении.
- Совершенствование техники на учебном круге.
3. Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе:
- Равномерное прохождение дистанции.
- Использование изученных ходов в соответствии с рельефом.
- Контроль педагога-тренера за техникой выполнения.

Тема 4.10 Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах (2 часа).
Практика (2 часа).
Отработка техники классического хода: упражнения на отработку скольжения, отталкивания, постановки ног.
Упражнения на склоне: спуски в основной и низкой стойке. Подъёмы ступающим шагом, елочкой, лесенкой. Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Тема 4.11 Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом) (2 часа).

Практика (2 часа).
Техника спуска и подъёма «ёлочкой»:
- Отработка техники на ровном участке.
- Отработка на небольшом пологом склоне.
Техника скользящего и ступающего шага при спуске и подъёме:
- Отработка на ровном участке.
- Отработка на пологом склоне.
Прохождение дистанции 1 км на время:
- Разделение на группы.
- Старт группами с интервалом.
- Фиксация времени прохождения дистанции.
- Обсуждение допущенных ошибок и способов их исправления.

Тема 4.12 Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). Прохождение дистанции 2 км. (2 часа).
Практика (2 часа).
Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода:
- Повторение техники попеременного двухшажного хода.
- Упражнения на держание равновесия (прокат, удержание равновесия на одной лыже).
- Прохождение коротких отрезков с акцентом на технику.
Прохождение дистанции 2 км:
- Старт группами по 4-5 человек.
- Равномерное прохождение дистанции с использованием попеременного двухшажного хода.
- Контроль времени прохождения дистанции.

Тема 4.13 Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания) (2 часа).
Практика (2 часа).
Разминка (ОРУ на месте и в движении). Упражнения на развитие координации и равновесия. Передвижение на лыжах по ровной местности (попеременный двухшажный ход).
Отработка техники спусков:
- Спуск в основной стойке по прямой.
- Спуск с изменением направления (объезд препятствий, маневрирование).
- Спуск с поворотами способом переступания.
Прохождение дистанции 2 км:
- Соблюдение техники передвижения и спусков.
- Контроль времени.

Тема 4.14 Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание (2 часа).
Практика (2 часа).

Обработка скользящей поверхности лыж:
- Демонстрация последовательности действий по обработке скользящей поверхности:
- Очистка лыж от загрязнений.
- Нанесение парафина.
- Заглаживание поверхности утюгом.
- Полировка щетками.
Практическое выполнение обработки лыж детьми под контролем педагога.
Нанесение мазей держания:
- Демонстрация правильного нанесения мазей.
- Практическое нанесение мазей детьми.
Свободное катание:
- Организация игр и эстафет на лыжах.
- Отработка техники катания.
- Контроль и страховка педагога.

Тема 4.15 Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах (2 часа).
Практика (2 часа).
Изучение техники одновременных ходов:
- Объяснение и показ техники двухшажного и одношажного хода.
- Отработка элементов техники по частям, затем в целом.
Прохождение отрезков на скорость:
- Разделение на группы.
- Выполнение забегов на 200 м (5-8 подходов).
Игры на лыжах:
1. «Салки»:
- Выбирается один игрок – «салящий».
- Остальные игроки разбегаются на лыжах по площадке.
- «Салящий» пытается догнать и осалить других игроков.
- Осаленный игрок становится «салящим».
- Можно усложнить игру и разрешить осаленным игрокам "размораживать" друг друга.
2. «Гонка за лидером»:
- Все игроки выстраиваются в колонну, держась за лыжные палки впереди стоящего.
- Первый игрок в колонне – «лидер», он задает темп.
- Остальные игроки должны постараться не отстать от лидера.
- Лидер может неожиданно ускоряться или менять направление, заставляя остальных подстраиваться под него.
- Если кто-то из игроков отстал, он выбывает из игры.
- Выигрывает игрок, сумевший дольше всех продержаться в роли лидера.

Тема 4.16 Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе (2 часа).

Практика (2 часа).
Повторение техники лыжных ходов: попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный. Прохождение дистанции 3 км, чередуя различные лыжные ходы в тихом темпе. Контроль за правильностью техники выполнения, соблюдением дистанции, темпа. Упражнения на восстановление дыхания и растяжку.

Тема 4.17 Изучение одновременного двухшажного конькового хода (2 часа).
Практика (2 часа).
Повторение правил безопасного поведения на лыжне. Показ техники одновременного двухшажного конькового хода.
Отработка элементов техники в упражнениях:
- Имитация движения рук и туловища без лыж.
- Скольжение на одной лыже с акцентом на работу рук.
- Скольжение на двух лыжах с акцентом на согласованность движений.
- Проезд коротких дистанций с применением изученного хода.
Совершенствование техники выполнения хода в целом. Анализ допущенных ошибок. Игры и эстафеты на лыжах.

Тема 4.18 Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия) (2 часа).
Практика (2 часа).
Демонстрация правильного выполнения элементов: постановка лыж, перенос веса тела, отталкивание. Построение обучающихся в колонну или шеренгу.
Выполнение упражнений на месте:
- Стойка на лыжах, перенос веса тела.
- Скольжение на одной лыже.
- Имитация отталкивания.
Передвижение по учебному кругу:
- Коньковый ход без палок, акцент на держании равновесия.
- Проезд по пологим склонам, спуски и подъемы.
Игровые упражнения на закрепление техники.

Тема 4.19 Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км. (2 часа).
Практика (2 часа).
Повторение техники одновременного двухшажного конькового хода. Отработка техники одновременного двухшажного конькового хода на учебном круге. Прохождение дистанции 2 км в одновременном двухшажном коньковом ходе. Контроль техники и прохождения дистанции. Упражнения на восстановление. Разбор допущенных ошибок.

Тема 4.20 Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км. (2 часа).
Практика (2 часа).
Коньковый ход без палок:

- Имитационные упражнения в стойке конькобежца.
- Скольжение без палок, акцент на держание равновесия.
- Прокат в горку, удержание равновесия.
- Прохождение дистанции 1 км без палок.

Одновременный двухшажный коньковый ход:
- Напоминание техники одновременного двухшажного хода.
- Отработка элементов техники на месте и в движении.
- Прохождение дистанции 1 км с акцентом на технику.
- Разбор ошибок.
- Упражнения на восстановление, дыхательные упражнения.

Тема 4.21 Классический ход 3-6 км. (2 часа).

Практика (2 часа).

Разминка: упражнения на развитие гибкости, координации, равновесия. Имитация техники классических ходов без лыж. Повторение техники одновременного бесшажного, одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Отработка ходов на учебном круге. Прохождение дистанции 3-6 км в равномерном темпе, применяя изученные ходы.

Тема 4.22 Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок (2 часа).

Практика (2 часа).

Напоминание техники классического хода с палками:
- Постановка палок, работа рук и ног.
- Прохождение дистанции 3 км с палками в среднем темпе.

Обучение технике классического хода без палок:
- Правильная постановка ног, работа рук.
- Прохождение дистанции 3 км без палок в среднем темпе.

Повторение классического хода с палками: прохождение дистанции 3 км с палками в быстром темпе.

Тема 4.23 Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники (2 часа).

Практика (2 часа).

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении для разогрева мышечных групп. Специальные упражнения для совершенствования техники конькового хода (имитация, скользящие шаги, повороты). Выполнение 5 км. в коньковом ходе, акцентируя внимание на:
- Правильном положении туловища, головы, рук.
- Согласованности движений рук и ног.
- Эффективном отталкивании ногами.
- Поддержании высокого темпа передвижения.

Анализ техники, корректировка ошибок. Повторное прохождение дистанции с акцентом на устранение недостатков.

Раздел 5. Лыжные баталии (14 часов).

Тема 5.1 Командные соревнования и тактика прохождения этапов (4 часа).

Теория (4 часа).

Объяснение важности командных соревнований в лыжном спорте.

Что такое командные соревнования:
- Виды командных лыжных соревнований (эстафеты, гонки патрулей и др.).
- Состав команды, распределение ролей.
- Особенности командной тактики и взаимодействия.

Беседа о тактике прохождения этапов:
- Особенности разных этапов (старт, передача эстафеты, финиш и др.).
- Стратегия распределения сил на этапах.
- Важность слаженности действий и коммуникации в команде.
- Разбор типичных ошибок и способы их исправления. Рекомендации по подготовке к командным соревнованиям.

Тема 5.2 Подвижные спортивные игры (4 часа).

Практика (4 часа).

Разминка: общеразвивающие упражнения на месте и в движении на лыжах.

Игра «Охотники и зайцы»: обучающиеся делятся на две команды: «охотники» и «зайцы». «Зайцы» передвигаются, «охотники» догоняют и стараются запятнать «зайцев».

Эстафета: обучающиеся делятся на команды. Каждый участник проходит отрезок дистанции и передает эстафету следующему.

Игра «Попади в ворота»: обучающиеся делятся на две команды. Задача - поразить ворота, используя лыжные палки для броска.

Тема 5.3 «Мой выбор»: Профессии, связанные с лыжным спортом (4 часа).

Теория (4 часа).

Беседа о важности разных профессий для развития лыжного спорта. Кто такой лыжный тренер? Какие знания и навыки нужны для этой профессии? Чем занимается лыжный тренер? Кто такой лыжный инструктор? Какие обязанности выполняет лыжный инструктор? Где можно встретить лыжного инструктора? Кто такой лыжный мастер? Какие знания и умения нужны для этой профессии? Что входит в обязанности лыжного мастера? Кто такой спортивный врач? Какую помощь оказывает спортивный врач лыжникам? Почему важно сотрудничество лыжников со спортивным врачом?

Тема 5.4 Итоговое занятие «Лыжи (лыжные гонки)». Промежуточная аттестация (2 часа).

Практика (2 часа).

Итоговое занятие «Лыжи (лыжные гонки)». Промежуточная аттестация проводится в форме опроса обучающихся по изученным темам Программы: классический лыжный ход; коньковый лыжный ход; командные соревнования и тактика.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право-порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Лыжи (лыжная подготовка)» являются:

- формирование коммуникативных навыков и способности к совместной работе;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- формирование здорового образа жизни: воспитание правильного питания, регулярных занятий спортом и отказа от вредных привычек.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Лыжи (лыжная подготовка)»:

- формирование командного духа и умения работать в коллективе: тренировка сотрудничества, взаимопомощи и совместной работы для достижения общей цели.;
- воспитание ответственности за свои действия, уважение к окружающим и недопущение насилия и агрессии;
- развитие самоконтроля и силы воли: тренировка устойчивости к стрессам, умение преодолевать трудности и добиваться поставленных целей;
- формирование сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового

образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Лыжи (лыжная подготовка)» являются:

- получение информации об истории развития лыжных гонок; изучение биографий знаменитых лыжников, их достижений и вклада в развитие лыжного спорта и т.д., как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):
- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- итоговые мероприятия (соревнования) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Лыжи (лыжные гонки)» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;

- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Образовательный центр №5 г. Челябинска» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организацияхс учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи (лыжные гонки)»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Давайте познакомимся»	формирование благоприятной психологической атмосферы для дальнейших занятий в коллективе	сентябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте МАУДО «ДПШ»
2.	Викторина «Знатоки лыжного спорта»	формирование устойчивого интереса к спортивному миру, профессиональная ориентация обучающихся	декабрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте
3.	Сдача нормативов ГТО	мотивация к личностному росту обучающихся, продвижение здорового образа жизни, гармоничное и всестороннее развитие личности обучающихся, воспитание патриотизма и гражданственности	апрель	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам сдачи нормативов на основе комплекса разнообразных упражнений: четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	низкий	обучающийся испытывает трудности с выполнением даже базовых физических упражнений, часто устает быстро и имеет низкую выносливость. Имеет ограниченную скорость, гибкость и силу
	средний	обучающийся может выполнить основные физические упражнения, но испытывает некоторые трудности с более сложными задачами или продолжительными нагрузками. Обладает средними показателями по скорости, выносливости, гибкости и силе
	высокий	обучающийся имеет хорошую физическую форму, легко справляется с физическими нагрузками и демонстрируют высокую производительность на физических тестах. Имеет высокую скорость, выносливость, гибкость и силу соответствующую своему возрасту

Промежуточная аттестация

Форма контроля: опрос.

Обучающиеся отвечают на вопросы по изученным темам Программы:

1) классический лыжный ход;
2) коньковый лыжный ход;
3) командные соревнования и тактика.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Опрос	низкий	- обучающийся имеет фрагментарные, поверхностные знания по темам; - допускает существенные ошибки в ответах; - не может привести примеры, аргументировать свою точку зрения; - ответ сбивчив, нелогичен, содержит речевые ошибки
	средний	- обучающийся знает основные положения

		тем, но допускает некоторые неточности; - ответ в целом правильный, но недостаточно полный; - затрудняется в ответах на дополнительные вопросы; - речь в основном логична и последовательна
	высокий	- обучающийся демонстрирует глубокие и всесторонние знания по Программе; - свободно ориентируется в вопросах, легко и правильно отвечает на дополнительные вопросы; - может привести примеры, сравнения, аналогии; - речь логична, последовательна, грамотна

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи (лыжные гонки)» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи (лыжные гонки)» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

5.1. Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы учебных занятий:

1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающегося к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

3. Соревнование (конкурс, турнир) – учебные, познавательные конкурсы основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции; в ходе занятия группа делится на две команды, которые соревнуются между собой. Судейская бригада ставит баллы командам (оцениваются теоретические знания, реакция, полнота и оригинальность ответов, приобретенные практические умения и навыки).

4. Объяснение – словесный метод обучения, заключающийся в истолковании закономерностей, существенных свойств изучаемых объектов, отдельных понятий, фактов или явлений при изучении, как правило, теоретического материала различных наук, при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, метод круговой тренировки.

Форма организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 100 с.
2. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 111 с.
3. Евстратов, В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 133 с.
4. Ермаков, В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989. – 300 с.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 222 с.
6. Манжосов, В.Н., Огольцов, И.Т., Смирнов, Г.А. Лыжный спорт. -Москва: Высшая школа, 1979. – 144 с.
7. Манжосов, В.Н. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990. – 113 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 299 с.
9. Поварницин, Л. П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 211 с.
10. Раменскам, Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - Москва: Физкультура и спорт, 1999. – 110 с.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — Москва: Издательство «САМ», 1995. – 155 с.
12. Филин, В.Н., Фомин, Н.А. Основы юношеского спорта. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 99 с.
13. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 110 с.
14. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 88 с.
15. Евстратов, В.Д., Виролайнен, П.М., Чукардии, Г.Б. Коньковый ход? Не только... - Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 200 с.
16. Ермаков, В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989. – 119 с.
17. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 99 с.
18. Манжосов, В.Н., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - Москва: Высшая школа, 1979. – 117 с.
19. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - Москва: Физкультура и Спорт, 1986. – 155 с.
20. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990. – 117 с.
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 100 с.
22. Поварницин, Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 113 с.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи (лыжные гонки)»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Печатные пособия		
1.	Дополнительная общеобразовательная программа	1
2.	Инструктаж по технике безопасности	1
II.	Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование	
1.	Лыжи с креплениями, ботинками и палками	30
2.	Инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки)	10
3.	Лыжная мазь, парафины	20
4.	Гантели 1-3 кг	10
5.	Гимнастические маты	20
6.	Скакалки	20
7.	Обручи	20
8.	Мячи	20
9.	Эспандер лыжника	15
10.	Свисток	4
11.	Секундомер	4
12.	Рулетка	4
13.	Термометр наружный	2
III. Мебель		
1.	Гимнастические скамейки	8
2.	Кулер напольный	1
3.	Шкаф для хранения одежды	4
4.	Скамейка для раздевалки	4

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи (лыжные гонки)» на 2026-2027 учебный год



Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю: Директор МАУДО "ДПШ" _____ Ю.В. Смирнова 1 сентября 2026 г.

Первый заместитель директора _____ А.А. Завьялов 1 сентября 2026 г.

Календарный учебный график

Филиал на 2026-2027 год

название программы, группа	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																второе полугодие 01.01.2027 -31.05.2027																																			
"Лыжи (лыжные гонки)"	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	в	д	д	д	д	д/п	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д	д/п														

т - текущий контроль
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2

КАРТОЧКА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжи (лыжные гонки)» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Лыжи (лыжные гонки)»
краткое название ДООП/модуля	«Лыжи (лыжные гонки)»
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа направлена на обучение детей основам лыжных гонок. В ходе занятий обучающиеся осваивают технику передвижения на лыжах, изучают различные лыжные ходы, учатся контролировать скорость и направление движения. Программа включает теоретические и практические занятия, направленные на развитие выносливости, координации, силовых и скоростных качеств. Занятия проводятся на свежем воздухе, что способствует укреплению здоровья детей, закаливанию организма и воспитанию интереса к зимним видам спорта
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. От новичка до спортсмена 1.1 «Мой Дворец». Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности 1.2 История лыжных гонок. Основное снаряжение и экипировка 1.3 Здоровье и питание лыжника 1.4 Спортивная честь и лыжный характер 1.5 Правила проведения соревнований 2. Раздел 2. Общая физическая подготовка 2.1 Введение в общую физическую подготовку для юных лыжников 2.2 Развитие силовых способностей 2.3 Развитие скоростно-силовых качеств 2.4 Развитие координации и выносливости 2.5 Развитие гибкости и подвижности 2.6 Комплексная физическая подготовка 3. Раздел 3. Специальная физическая подготовка 3.1 Упражнения на развитие силы мышц ног 3.2 Упражнения на развитие силы мышц туловища 3.3 Упражнения на развитие силы мышц рук 3.4 Упражнения на развитие координации. Текущий контроль 4. Раздел 4. Техническая подготовка 4.1 Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы 4.2 Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км 4.3 Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе 4.4 Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах 4.5 Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка» 4.6 Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов 4.7 Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга 4.8 Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе 4.9 Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км. 4.10 Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах 4.11 Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом) 4.12 Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). Прохождение дистанции 2 км. 4.13 Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания) 4.14 Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание 4.15 Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах 4.16 Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе 4.17 Изучение одновременного двухшажного конькового хода 4.18 Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия) 4.19 Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км. 4.20 Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км. 4.21 Классический ход 3-6 км. 4.22 Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок 4.23 Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники 5. Раздел 5. Лыжные баталии 5.1 Командные соревнования и тактика прохождения этапов 5.2 Подвижные спортивные игры 5.3 «Мой выбор»: Профессии, связанные с лыжным спортом 5.4 Итоговое занятие «Лыжи (лыжные гонки)». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	лыжи, скольжение, экипировка, командное взаимодействие, лыжные гонки
цель и задачи	обучение способам передвижения на лыжах, развитие

	физической культуры и укрепление здоровья обучающихся через занятия лыжными гонками
Результат	- выполняют технические элементы лыжных гонок, как классического, так и конькового хода, спусков, подъемов и торможения; - развита способность к движению и выполнению различных физических упражнений (улучшена координация, гибкость, сила, выносливость, баланс); - обладают знаниями об истории лыжных гонок, их правилах и тактике, овладели специальной спортивной терминологией в рамках Программы
материальная база	соответствующая материальная база, включающая следующие компоненты: лыжное оборудование, экипировка, тренировочные материалы (инвентарь для дополнительных упражнений), подготовленные и безопасные, соответствующие нормам для тренировок лыжные трассы, место для хранения оборудования, раздевалки и душевые
требования к состоянию здоровью	медицинская справка
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	9-13 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	148/4

Приложение 3

Контрольно - измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжи (лыжные гонки)»

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам сдачи нормативов на основе комплекса разнообразных упражнений: 4 нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Программа сдачи нормативов по ОФП и СФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон.

Упражнения по ОФП и СПФ:

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Выполняется три попытки.

3. Наклон вперед (см) (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Обозначается центровая и перпендикулярные линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат, на перпендикулярной мерной линии, при касании её кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленках не допускается. Разрешается 3 попытки.

4. Бег 1000 метров (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется.

5) Бег на лыжах: 1000 метров (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу.

Критерии оценивания:

1. Бег 30 м с высокого старта:

Для мальчиков:

Высокий уровень (3 балла): время: 10,0 – 10,5 секунд.

Средний уровень (2 балла): время: 10,6 – 11,0 секунд.

Низкий уровень (1 балл): время: более 11,0 секунд.

Для девочек:

Высокий уровень (3 балла): время: 9, 5 – 10,0 секунд.

Средний уровень (2 балла): время: 10,5 -11,0 секунд.
Низкий уровень (1 балл): время: более 11.0 секунд.

2. Прыжок в длину с места:

Для девочек:
Высокий уровень (3 балла): более 100 см
Средний уровень (2 балла): 100-80 см
Низкий уровень (1 балл): менее 80 см
Для мальчиков:
Высокий уровень: более 110 см
Средний уровень: 110-90 см
Низкий уровень: менее 90 см

3. Наклон вперед (см):

Высокий уровень (3 балла): наклон вперёд более 20 см.
Средний уровень (2 балла): наклон вперёд от 10 до 20 см.
Низкий уровень (1 балл): наклон вперёд менее 10 см.
Мальчики:
Высокий уровень (3 балла): наклон вперёд: более 15 см.
Средний уровень (2 балла): наклон вперёд от 5 до 15 см.
Низкий уровень (1 балл): наклон вперёд менее 5 см.

4. Бег 1000 метров:

Мальчики:
Высокий уровень (3 балла): менее 4:30 минут.
Средний уровень (2 балла): 4:30 - 5:30 минут.
Низкий уровень (1 балл): более 5:30 минут.
Девочки:
Высокий уровень (3 балла): менее 5:00 минут.
Средний уровень (2 балла): 5:00 - 6:00 минут.
Низкий уровень (1 балл): более 6:00 минут.

5. Бег на лыжах: 1000 метров:

Высокий уровень (3 балла):
Мальчики: менее 12:30 минут
Девочки: менее 12:40 минут
Средний уровень (2 балла):
Мальчики: от 12:30 до 16:00 минут
Девочки: от 12:40 до 16:10 минут
Низкий уровень
Мальчики: более 16:00 минут
Девочки: более 16:10 минут

Итоговая оценка складывается из оценок по каждому критерию.
11-15 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;
6-10 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
0-5 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: опрос.

Обучающийся отвечают на вопросы по темам: «Классический лыжный ход»; «Коньковый лыжный ход» и «Командные соревнования и тактика». Педагог оценивает в соответствии с разработанными критериями.

Вопросы:

1. Какие основные элементы входят в классический лыжный ход?
Ответ: Основные элементы классического лыжного хода - это скользящий шаг, отталкивание палками и скольжение.
2. Как правильно выполняется скользящий шаг в классическом лыжном ходе?
Ответ: Для выполнения правильного скользящего шага необходимо переносить массу тела с одной ноги на другую, сохраняя баланс и скольжение.
3. Какую роль играют лыжные палки в классическом лыжном ходе?
Ответ: Лыжные палки в классическом ходе служат для толчка и поддержания баланса во время скольжения.
4. Что такое маховое движение рук в классическом лыжном ходе?
Ответ: Маховое движение рук - это свободное, естественное движение руками вперед-назад, которое помогает правильно координировать работу всего тела.
5. Как правильно выполняется отталкивание палками в классическом лыжном ходе?
Ответ: Отталкивание палками должно быть активным, с напряжением мышц руки и спины, с завершением движения вперед-вверх.
6. Какие ошибки могут возникать при выполнении классического лыжного хода?
Ответ: Распространенные ошибки - это недостаточное скольжение, неэффективное отталкивание палками, излишняя напряженность в движениях.
7. Что такое коньковый лыжный ход?
Ответ: Коньковый лыжный ход - это вид лыжного хода, при котором лыжник совершает боковые скользящие движения, напоминающие катание на коньках.
8. Какие основные элементы входят в коньковый лыжный ход?
Ответ: Основные элементы конькового хода - это боковые скользящие шаги, отталкивание палками и поддержание баланса.
9. Как правильно выполняется отталкивание палками в коньковом лыжном ходе?
Ответ: Отталкивание палками в коньковом ходе должно быть активным, с усилием, направленным вперед-в сторону.
10. Какую роль играет постановка ног в коньковом лыжном ходе?
Ответ: Правильная постановка ног, при которой лыжи расположены под углом друг к другу, является важным фактором эффективного конькового хода.
11. Как правильно распределять вес тела при выполнении конькового хода?
Ответ: Вес тела должен равномерно распределяться на обе ноги, перенос массы тела происходит с одной ноги на другую при каждом скользящем шаге.
12. Какие ошибки могут возникать при выполнении конькового лыжного хода?
Ответ: Типичные ошибки - это недостаточный угол между лыжами, неправильное распределение веса, неэффективное отталкивание палками.
13. Что такое командные соревнования в лыжном спорте?

Ответ: Командные соревнования - это вид лыжных соревнований, где участвуют команды из 2-4 человек, выступающие совместно.

14. Какие виды командных соревнований существуют в лыжном спорте?

Ответ: Основные виды командных соревнований - это эстафета, командный спринт, командная гонка.

15. Какая тактика используется в командных эстафетных гонках?

Ответ: В командной эстафете важно грамотно распределить силы участников, четко организовать передачу эстафеты, а также при необходимости поддерживать и страховать друг друга.

16. Как строится тактика в командных спринтерских соревнованиях?

Ответ: В командном спринте важно согласованное взаимодействие партнеров по команде, умение маневрировать, а также оптимальное использование сил на различных этапах гонки.

17. Что такое тактика "ведения" в командных лыжных гонках?

Ответ: Тактика "ведения" подразумевает, что один из участников команды берет на себя функцию лидера, создавая оптимальный темп для всей команды.

18. Как правильно распределять силы участников в командной гонке?

Ответ: Для эффективного выступления команды важно грамотно распределить силы и резервы каждого участника в соответствии с его возможностями и ролью в команде.

19. Какие ошибки могут возникать в тактике командных лыжных соревнований?

Ответ: Типичные ошибки - это неслаженное взаимодействие участников команды, неверное распределение сил, недостаточная концентрация внимания.

20. Как можно улучшить тактическую подготовку в командных лыжных дисциплинах?

Ответ: Для улучшения тактической подготовки важны совместные тренировки, анализ прошлых выступлений, моделирование различных соревновательных ситуаций.

Критерии оценивания:

1. Критерии оценки по теме «Классический лыжный ход»:

3 балла - обучающийся демонстрирует глубокое понимание техники классического лыжного хода, может подробно описать его основные элементы, правильно называет и объясняет роль каждого элемента;

2 балла - обучающийся в целом понимает технику классического лыжного хода, но допускает незначительные ошибки при описании отдельных элементов;

1 балл - обучающийся имеет поверхностные знания о технике классического лыжного хода, путается в описании его основных элементов.

2. Критерии оценки по теме «Коньковый лыжный ход»:

3 балла – обучающийся демонстрирует глубокое понимание техники конькового лыжного хода, может подробно описать его основные элементы, правильно называет и объясняет роль каждого элемента;

2 балла - обучающийся в целом понимает технику конькового лыжного хода, но допускает незначительные ошибки при описании отдельных элементов;

1 балл – обучающийся имеет поверхностные знания о технике конькового лыжного хода, путается в описании его основных элементов.

3. Критерии оценки по теме «Командные соревнования и тактика»:

3 балла - обучающийся демонстрирует глубокое понимание особенностей командных соревнований и различных тактических схем, может подробно их описать и объяснить;

2 балла – обучающийся в целом понимает особенности командных соревнований и тактические схемы, но допускает незначительные ошибки при их описании;

1 балл – обучающийся имеет поверхностные знания об особенностях командных соревнований и тактических схемах, путается в их описании.

4. Полнота ответа:

3 балла - обучающийся полно и точно отвечает на вопрос, использует соответствующую терминологию;

2 балла - ответ в целом правильный, но неполный или с незначительными неточностями;

1 балл - ответ фрагментарный, с ошибками, без использования специальной терминологии.

5. Логичность и последовательность изложения:

3 балла - ответ логично выстроен, мысли излагаются последовательно;

2 балла - ответ в целом логичен, но есть нарушения в последовательности;

1 балл - ответ нелогичен, отсутствует последовательность изложения.

6. Речевая грамотность:

3 балла - речь грамотная, без ошибок, с использованием связующих элементов;

2 балла - речь в целом грамотная, но с незначительными ошибками;

1 балл - речь малограмотная, с грубыми ошибками.

Итоговая оценка складывается из оценок по каждому критерию.

13-18 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;

7-12 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;

0-6 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки							
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.			
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути её достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет
Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения сформированности знаниевого компонента личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Знания

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Стремление к знанию – одна из основных черт человека	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно	4— полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

7 – 12 баллов – показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 баллов - показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4 —полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4— полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4— полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды	4— полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4 -- полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4 -- полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
3.	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4 – полностью согласен (-а) 3 – в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 – это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 баллов – показатель не сформирован