

КОПИЯ

Куйбышевский район

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Чумаковская школа-
интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

(МКОУ Чумаковская школа-интернат)

ПРИНЯТА Педагогическим советом школы Протокол № <u>7</u> От « <u>05</u> » <u>июня</u> 20 <u>26</u> г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы-интерната <u>Л.В. Богданова</u> « <u>05</u> » <u>июня</u> 20 <u>26</u> г.
--	---

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжная подготовка»

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Категория детей: дети с ОВЗ

Составитель программы:
Силин А.В., педагог
дополнительного образования

Чумаково, 2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете школы-интерната

Заместитель директора по ВР

подпись



ФИО

«»  2026 год

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» физкультурно - спортивной направленности (далее – Программа) для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность программы

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Умение ходить и бегать на лыжах необходимо для многих профессий. Лыжная подготовка нужна и юношам, направляющимся на службу в армию. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение. У занимающихся лыжным спортом развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, в результате происходит предупреждение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Отличительной особенностью программы является организованное среди учащихся наставничество, взаимодействие в группах детей разного возраста, что способствует развитию чувства ответственности за другого человека, чувства команды. Поэтому принцип комплектования групп основан на идее взаимодействия детей разного возраста.

Адресат программы

Содержание Программы рассчитано на детей 12-15 лет, учитывая их возрастные особенности и физические способности.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности.

Подросткам свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Вместе с этим под влиянием очень сильных или монотонных раздражителей у подростка возникает выраженное запредельное торможение. Именно поэтому при выполнении упражнений на выносливость необходимы частые переключения внимания ребенка с одного упражнения на другое, использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

Наиболее успешно в возрасте 12-15 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Именно в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы, и другого времени на это развитие природой

человеку не дано. Вместе с тем нерациональное, бесконтрольное занятие физкультурой в этом возрасте может оказать даже негативное воздействие на растущий организм.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы - 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения 72 часа в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из учащихся разного возраста.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья учащегося.

Состав группы учащихся – постоянный.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные. Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста. В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы

укрепление здоровья и повышение уровня специального и физического развития обучающихся.

Задачи

Предметная:

освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов.

Личностные: воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; воспитывать дисциплинированность; способствовать снятию стрессов и раздражительности; воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Метапредметные:

развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;

развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;

формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

В результате освоения программы учащиеся будут:

Знать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту; выполнять приемы страховки и само страховки;

выполнять комплексы упражнений по ОФП ;выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;

выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений).

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

установка на безопасный, здоровый образ жизни;
 потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам;
 бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
 чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 уважительно относиться к культуре других народов.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	В том числе			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2	-	Устный опрос
2	Основы знаний по лыжной подготовке	6	6	-	Устный опрос
3	Техника передвижения на лыжах	36	4	32	Устный опрос, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Устный опрос, наблюдение
5	Общая физическая подготовка	10	2	8	Устный опрос, наблюдение
6	Кроссовая подготовка	8	2	6	Устный опрос, наблюдение
7	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов, тестирование
	Итого	72	18	54	

Содержание учебного плана обучения

1. Введение в программу. Ознакомление с содержанием Программы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на занятиях лыжной подготовкой и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Виды лыжного спорта. Классификация лыжных гонок. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Правила соревнований по лыжным гонкам.

3. Техника передвижения на лыжах. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок.

Практика. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный и одношажный хода. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим и скользящем шагом. Повороты переступанием на месте в движении, на спусках. Торможение падением, плугом, с разворотом. Непрерывное передвижение до 3000м.

4. Специальная физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика. Ходьба широким шагом. В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая и прыжковая имитация.

5. Общая физическая подготовка. Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика.

- Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

- Общеразвивающие упражнения: Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в равновесии. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на лыжах для развития физических качеств: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100; скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

6. Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

7. Итоговое занятие. Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.

Календарный учебный график.

Срок реализации	Количество учебных недель	Режим занятий
01.09.25-31.05.26 г.	36	2 часа в неделю

8. Кадровое обеспечение

Программа может реализоваться педагогом дополнительного образования Чумаковской школы - интерната.

2.1. Формы аттестации

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения образовательной программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в объединении.
- *метапредметные* результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 3 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы. Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 3 этапа: начало учебного года, за 1 полугодие, в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности учащихся, исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом занятии. Делается оценка деятельности учащегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия педагога и учащегося. Наиболее приемлемыми формами контроля являются: устный опрос, тестирование, наблюдение, сдача нормативов.

2.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания, разработанные педагогом (Приложение 1).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И.Луку и К.Тэкэксу (Приложение 2);

- исследование уровня нравственной воспитанности учащихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);

- исследование удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью.

Результаты исследований заносятся в таблицу (Приложение 3).

Система оценки:

1 – 3 балла – низкий уровень освоения программы (информационный);

4 – 7 баллов – достаточный уровень освоения программы (репродуктивный); 8 – 10 баллов – высокий уровень

Раздел №2 «Воспитательная деятельность».

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей 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 правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде .

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно - нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и

социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания, направленности. Усвоение знаний о нормах, духовно - нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активности. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы создаются и поддерживаются определённые условия физической безопасности, комфорта, активности детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества. Ценностно - целевую основу воспитания детей при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы. Целевые ориентиры воспитания условно разделяются на две группы: основные и дополнительные. Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в школе - интернате, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства в школе - интернате.

Дополнительные целевые ориентиры воспитания обусловлены содержанием и формами реализации конкретной программы с учётом образовательных потребностей детей, их семей, родителей (законных представителей) в развитии у детей различных способностей и позитивных личностных качеств, особенностей региональных и местных социокультурных условий дополнительного образования детей. Дополнительные целевые ориентиры не противоречат основным целевым ориентирам, основанным на российских базовых конституционных ценностях.

Основные целевые ориентиры воспитания для программ физкультурно - спортивной направленности: понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию.

1. 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. Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и мета предметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т.д. 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 детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю

дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей. Воспитательное значение активности детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности. Педагог видит и отмечает успехи детей, обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно - нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к

государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, туристических сборов, соревнований, концертов, выставок и др. При проектировании содержательной части раздела о воспитании педагог самостоятельно выбирает формы организации учебно - воспитательного процесса и методы воспитания, исходя из особенностей содержания и специфики методик реализации разрабатываемой им конкретной программы. При этом педагог учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

2. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитание в системе специального образования имеет свои особенности, т.к. неразделимо связано со специальным обучением, коррекционной работой, включается во все элементы жизнедеятельности ребёнка на протяжении всего периода бодрствования в течение дня. Оно включает в себя не только, собственно традиционную для системы образования, воспитательную работу, но и учебную деятельность, коррекционно - педагогическую работу.

Исходя из неоднородности контингента обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (в школе - интернате обучаются дети с задержкой психического развития, с умственной отсталостью, с расстройством аутистического спектра, с нарушениями речи, с расстройством поведения), главный акцент в своей деятельности школа делает на учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Индивидуальный подход предполагает организацию педагогических воздействий с учетом особенностей и уровня развития ребенка, а также условий его жизнедеятельности.

Воспитательный процесс строится таким образом, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в школе комфортно, по своим возможностям был вовлечен в активную деятельность в зоне своего ближайшего

2.3. Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Соревнования по лёгкой атлетике	сентябрь	Праздник на уровне района	Фотоотчет Заметка в соц.сетях
2.	Дни здоровья	ежемесячно	Праздник на уровне учреждения	Фотоотчет

3.	Осенний кросс	октябрь	Праздник на уровне района	Фотоотчет Заметка в соц.сетях
4.	Школьные соревнования	ежемесячно	Праздник на уровне учреждения	Фотоотчет
5.	Районные соревнования среди детей с ОВЗ "Сильные духом"	декабрь	Праздник на уровне района	Фотоотчет Заметка в соц.сетях
6.	День защитника отечества	февраль	Праздник на уровне учреждения	Фотоотчет
7.	Всероссийские соревнования "Лыжня России".	февраль	Праздник на уровне района	Фотоотчет Заметка в соц.сетях
8.	Районные соревнования по лыжным гонкам.	март	Праздник на уровне района	Фотоотчет Заметка в соц.сетях
9.	Соревнования среди школьных спортивных клубов(ШСК)- 4 этапа при необходимости	апрель	Праздник на уровне школы, района, области.	Фотоотчет
10.	Районные соревнования по лёгкой атлетике.	май	Праздник на уровне района	Фотоотчет Заметка в соц.сетях
11.	Военно – спортивная игра Зарница	май	Праздник на уровне учреждения.	Фотоотчет

Раздел №3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки.
3. Лыжный инвентарь: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки.

Информационное обеспечение:

- информационный стенд, электронные образовательные ресурсы (видео), учебно-

методическая литература.
освоения программы (творческий).

2.4. Методические материалы

Структура тренировочного занятия состоит из следующих частей:

- организационной;
- вводной;
- основной;
- заключительной.

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятий выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Методы обучения.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростносиловые упражнения.

В обучении движениям, при развитии двигательных способностей необходимо учитывать индивидуальные различия учащихся. В этой связи для целой группы или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценка их достижений.

Педагогические технологии. Используются элементы технологий: здоровьесберегающие; игровые; уровневой дифференциации; личностно-ориентированного обучения.

3. Список литературы

Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 07.05.2024 № 309;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (с изм. от 15.05.2023);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»);

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм.от 02.02.2021);

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. 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»;

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

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций, разработанная Институтом изучения семьи, детства и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ, одобрена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 23 июня 2022 года (<https://институтвоспитания.рф/programmy-vospitaniya/>);

3. Приоритетные направления по обновлению содержания и технологий ДОД по всем направленностям (Рекомендованы экспертным советом министерства просвещения РФ по вопросам ДО детей и взрослых, воспитания и детского отдыха).

4. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. Методические рекомендации (утв. Экспертным советом по патриотическому воспитанию при ФГБУ «Роспатриотцентр» 10.10.2022) (<https://www.ros patriotcentr.ru/>).

Литература, использованная при составлении программы:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368с.

2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1995. – 77с.

3. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа.- М.: Советский спорт, 2009.

4. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: Учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук», 2009. – 212с.

5. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 199с.

6. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника: Учеб. кн. / Т.И.Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 226с.: ил.

Для детей и родителей:

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню: Кн. для учащихся / И.М.Бутин. - М: Просвещение, 2001. – 96с.: ил.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001. – 77с.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000. – 171с.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С.Мищенко. – Киев: Здоровье, 1990. 200с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (22.05.2025).
2. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (22.05.2025).
3. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.olympic.ru/> (22.05.2025).
4. Международный Олимпийский Комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.olympic.org/> (22.05.2025).
5. Федерация лыжных гонок России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.flgr.ru/> (22.05.2025).
6. Журнал «Лыжный спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.skisport.ru/> (22.05.2025).

Раздел №4. «Приложение к дополнительной общеразвивающей программе».

Тест

1. Цель отталкивания палками:
 - а) *увеличить скорость;*
 - б) *сохранить скорость;*
 - в) *сохранить равновесие.*
2. Цель свободного скольжения:
 - а) *увеличить скорость;*
 - б) *сохранить скорость;*
 - в) *как можно меньше терять скорость.*
3. При выносе рук и палок вперед:
 - 3.1. Движение рук начинается:
 - а) *с плечевого сустава;*
 - б) *с локтевого сустава;*
 - в) *с запястья.*
 - 3.2. Напряженность рук:
 - а) *руки расслаблены;*
 - б) *руки напряжены;*
 - в) *руки расслаблены в конце выноса вперед.*
 - 3.3. Палки находятся в отношении лыж:
 - а) *под острым углом по ходу движения;*
 - б) *под тупым углом.*
 - 3.4. Тяжесть тела переносится:
 - а) *на пятки;*
 - б) *на пальцы стоп;*
 - в) *распределяется равномерно по всей стопе.*
 - 3.5. При выносе рук вперед происходит:
 - а) *выдох;*
 - б) *вдох;*
 - в) *задержка дыхания.*
 - 3.6. Руки поднимаются:
 - а) *выше головы;*
 - б) *до уровня глаз;*
 - в) *до уровня груди.*
4. Исходная поза отталкивания палками.
 - 4.1. Постановка лыжных палок на опору:
 - а) *впереди креплений;*
 - б) *на уровне креплений;*
 - в) *позади креплений.*
 - 4.2. Локтевые суставы:
 - а) *разогнуты;*
 - б) *немного согнуты;*
 - в) *отведены в сторону;*
 - г) *находятся внизу.*
 - 4.3. Палки наклонены:
 - а) *только вперед;*
 - б) *вперед и наружу;*
 - в) *вперед и внутрь.*
 - 4.4. Тяжесть тела:
 - а) *на носках стоп;*
 - б) *на пятках;*

- в) распределяется равномерно по всей стопе.
- 5. Отталкивание палками.
- 5.1. Отталкивание:
 - а) только туловищем;
 - б) *туловищем и руками;*
 - в) только руками.
- 5.2. Тяжесть тела переносится больше:
 - а) на пятки;
 - б) на носки стоп;
 - в) *распределяется равномерно по всей стопе.*
- 5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам:
 - а) ниже;
 - б) выше;
 - в) *на уровне.*
- 6. Поза окончания отталкивания палками.
- 6.1. Палки:
 - а) *составляют прямую с руками;*
 - б) не составляют прямую с руками.
- 6.2. Держание палок:
 - а) *положение палок контролируется большим и указательным пальцами;*
 - б) палки зажаты в «кулак».
- 6.3. Тяжесть тела распределяется:
 - а) равномерно по всей стопе;
 - б) *на пятках.*
- 6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:
 - а) *вертикально;*
 - б) отклонены назад.

Критерии оценки

Высокий - 14-19 баллов

Достаточный - 9-13 баллов

Низкий – меньше 9 баллов

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

- 1. Применяется при спуске:
 - а) *прямо;*
 - б) *наискось.*
- 2. Носки лыж:
 - а) *на одном уровне;*
 - б) *один носок лыжи впереди другого.*
- 3. Пятки лыж:
 - а) *обе отводятся в сторону;*
 - б) *только одна отводится в сторону.*
- 4. Лыжи ставятся:
 - а) *на внутренние канты;*
 - б) *на внешние канты;*
 - в) *на всю скользящую поверхность (не закантовываются).*
- 5. Давление на лыжи:
 - а) *равномерное;*
 - б) *неравномерное.*
- 6. Неравномерность в давлении на лыжи:

- а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;
 б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи;
 в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж:
 а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;
 б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
 в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног:
 а) ноги согнуты в коленях;
 б) ноги выпрямлены.
9. Колени:
 а) подаются вперед;
 б) не подаются вперед.
10. Положение рук:
 а) согнуты в локтях на уровне пояса;
 б) поднимаются выше головы;
 в) отведены назад.
11. Лапки лыжных палок:
 а) вынесены вперед;
 б) отведены назад;
 в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки:
 а) прижаты к туловищу;
 б) не прижаты к туловищу.

Критерии оценки

Высокий - 10-12 баллов

Достаточный - 6-9 баллов

Низкий – меньше 6 баллов

Таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности

Возраст (лет)	Уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	достаточный	низкий	высокий	достаточный	низкий
Бег 30 м (с)						
9	5,1 и ниже	5,2 – 6,7	6,8 и выше	5,3 и ниже	5,4 – 6,9	7,0 и выше
10	5,0 и ниже	5,1 – 6,5	6,6 и выше	5,2 и ниже	5,3 – 6,5	6,6 и выше
11	5,0 и ниже	5,1 – 6,2	6,3 и выше	5,1 и ниже	5,2 – 6,3	6,4 и выше
12	4,9 и ниже	5,0 – 5,9	6,0 и выше	5,0 и ниже	5,1 – 6,1	6,2 и выше
13	4,8 и ниже	4,9 – 5,8	5,9 и выше	5,0 и ниже	5,1 – 6,1	6,2 и выше
14	4,7 и ниже	4,9 – 5,7	5,8 и выше	4,9 и ниже	5,0 – 6,0	6,1 и выше
15	4,5 и ниже	4,6 – 5,4	5,5 и выше	4,9 и ниже	5,0 – 6,0	6,1 и выше
16	4,4 и ниже	4,5 – 5,1	5,2 и выше	4,8 и ниже	4,9 – 6,0	6,1 и выше
Прыжок в длину с места (см)						
9	158 и выше	157 - 116	115 и ниже	140 и выше	139 - 98	97 и ниже
10	166 и выше	165 - 124	123 и ниже	157 и выше	156 - 108	107 и ниже
11	177 и выше	176 - 135	134 и ниже	164 и выше	163 - 119	118 и ниже
12	187 и выше	186 - 145	144 и ниже	168 и выше	167 - 126	125 и ниже
13	198 и выше	197 - 156	155 и ниже	176 и выше	175 - 139	138 и ниже
14	208 и выше	207 - 166	165 и ниже	188 и выше	187 - 144	143 и ниже
15	217 и выше	216 - 175	174 и ниже	194 и выше	193 - 150	149 и ниже
16	228 и выше	227 - 186	185 и ниже	198 и выше	197 - 160	159 и ниже

Бег 1000 м (мин. и сек.)						
9	5,20 и ниже	5,21 – 7,10	7,11 и выше	5,45 и ниже	5,46 – 7,35	7,36 и выше
10	5,05 и ниже	5,06 – 6,55	6,56 и выше	5,35 и ниже	5,36 – 7,25	7,26 и выше
11	4,50 и ниже	4,51 – 6,40	6,41 и выше	5,24 и ниже	5,25 – 7,14	7,15 и выше
12	4,35 и ниже	4,36 – 6,25	6,26 и выше	5,14 и ниже	5,15 – 7,04	7,05 и выше
13	4,20 и ниже	4,21 – 6,10	6,11 и выше	5,03 и ниже	5,04 – 6,53	6,54 и выше
14	4,05 и ниже	4,06 – 5,55	5,56 и выше	4,53 и ниже	4,54 – 6,43	6,44 и выше
15	3,55 и ниже	3,56 – 5,45	5,46 и выше	4,43 и ниже	4,44 – 6,32	6,33 и выше
16	3,45 и ниже	3,46 – 5,35	5,36 и выше	4,33 и ниже	4,34 – 6,22	6,23 и выше
Подтягивания на перекладине (раз)			Подъем туловища за 30 сек. (раз)			
9	6 и выше	5 – 2	1 и ниже	16 и выше	15 – 10	9 и ниже
10	7 и выше	6 – 2	1 и ниже	18 и выше	17 – 11	10 и ниже
11	8 и выше	7 – 2	1 и ниже	19 и выше	18 – 11	10 и ниже
12	9 и выше	8 – 2	1 и ниже	20 и выше	18 – 12	11 и ниже
13	10 и выше	9 – 3	2 и ниже	21 и выше	19 – 13	12 и ниже
14	11 и выше	10 – 4	3 и ниже	22 и выше	21 – 13	12 и ниже
15	12 и выше	11 – 5	4 и ниже	23 и выше	22 – 14	13 и ниже
16	12 и выше	11 – 5	4 и ниже	24 и выше	23 – 15	14 и ниже
Лыжная подготовка, 1 км						
9	Преодоление дистанции без учета времени					
10	Преодоление дистанции без учета времени					
11	6,30 и ниже	6,31 - 7,29	7,30 и выше	7,00 и ниже	7,01 – 8,09	8,10 и выше
12	6,00 и ниже	6,01 – 6,99	7,00 и выше	6,15 и ниже	6,16 – 7,29	7,30 и выше
13	6,00 и ниже	6,01 – 6,99	7,00 и выше	6,15 и ниже	6,16 – 7,29	7,30 и выше
14	5,30 и ниже	5,31 – 6,44	6,45 и выше	6,00 и ниже	6,01 – 7,14	7,15 и выше
15	5,00 и ниже	5,01 – 6,29	6,30 и выше	5,30 и ниже	5,31 – 6,99	7,00 и выше
16	5,00 и ниже	5,01 – 6,29	6,30 и выше	5,30 и ниже	5,31 – 6,99	7,00 и выше
2 км						
10	Преодоление дистанции без учета времени					
11	Преодоление дистанции без учета времени					
12	14,00 и ниже	14,01 – 14,99	15,00 и выше	14,30 и ниже	14,31 – 15,29	15,30 и выше
13	13,00 и ниже	13,01 – 14,29	14,30 и выше	14,00 и ниже	14,01 – 14,99	15,00 и выше
14	12,00 и ниже	12,01 – 13,99	14,00 и выше	13,00 и ниже	12,99 – 14,29	14,30 и выше
15	11,30 и ниже	11,31 – 12,99	13,00 и выше	12,30 и ниже	12,31 – 13,99	14,00 и выше
16	10,00 и ниже	10,01 – 12,29	12,30 и выше	12,00 и ниже	12,31 – 13,29	13,30 и выше

Диагностический метод наблюдения креативности (по К. Тэкэксу)

№	ФИО учащегося	Способность следить одновременно за двумя или больше происходящим и вокруг событиями			Любпытс тво			Способность прослежива ть причинно- следственны е связи и делать выводы			Отличная память			Большой словарный запас и сложные синтаксичес кие конструкции			Высокий порог отключения (нетерпимы, когда за них решают и подсказываю т			Высокая избирател ь ная концентр а ция внимания			Упорство в достижен ии цели в сфере, которая интересна			Высокий уровень притязан ий в этой сфере			Сводные данные		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
																									Высокий						
																									Достаточный						
																									Низкий						

**Диагностический метод
наблюдение креативности (по А.И. Луку)**

[illegible]

Исследование развития личности учащегося

№	ФИО учащихся	Уровень развития креативных способностей			Воспитание нравственных качеств			Удовлетворенность учащихся жизнедеятельностью			Сводные данные		
		Этапы			Этапы			Этапы			Этапы		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
Высокий Достаточный Низкий													

Календарный учебный план обучения

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
Раздел «Введение в программу»			2	2	-		
1-2		Ознакомление с содержанием Программы. Правила поведения и ТБ на занятиях.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
Раздел «Основы знаний по лыжной подготовке»			6	6	-		
3-4		Лыжный инвентарь Одежда и обувь. Подготовка лыж.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
5-6		Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
7-8		Виды лыжного спорта. История лыжного спорта. Влияние занятий на укрепление здоровья.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
Раздел «Общая физическая подготовка»			6	2	-		
9 - 10		Сведения о физических упражнениях и их влиянии на организм.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
11-12		Строевые упражнения Ходьба и бег. Выполнение команд.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
13-14		Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Техника передвижения на лыжах»			36	4	32		
15-16		Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос

17-18		Элементы тактики лыжных гонок.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
19-20		Передвижение ступающим шагом.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
21-22		Передвижение скользящим шагом.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
23-24		Попеременный двухшажный ход.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
25-26		Одновременный двухшажный ход.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
27-28		Одновременный одношажный ход.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
29-30		Спуск в стойке устойчивости.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
31-32		Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
33-34		Подъемы «елочкой».	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
35-36		Подъемы «полуелочкой».	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
37-38		Подъемы «лесенкой».	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
39-40		Подъемы ступающим и скользящим шагом.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
41-42		Повороты переступанием на месте в движении.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
43-44		Повороты на спусках.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
45-46		Торможение падением, плугом.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
47-48		Торможение падением, плугом, с разворотом.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
49-50		Непрерывное передвижение до 3000м.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Специальная физическая подготовка»			8	2	6		
51-52		Сведения о физических упражнениях, влияние их на организм.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
53-54		Движение рук в попеременном двухшажном ходе.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение

55-56		Движение рук в бесшажном одновременном ходе.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
57-58		Шаговая и прыжковая имитация.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Общая физическая подготовка»			4	-	4		
59-60		Упражнения на лыжах для развития координации, выносливости.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
61-62		Упражнения на лыжах для развития скоростно-силовых качеств.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Кроссовая подготовка»			8	2	-		
63-64		Техника выполнения бега. Обучение самоконтролю.	2	2	-	Учебное занятие	Устный опрос
65-66		Быстрая ходьба.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
67-68		Бег по пересеченной местности.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
69-70		Преодоление полосы препятствий.	2	-	2	Учебное занятие	Наблюдение
Раздел «Итоговое занятие»			2	-	2		
71-72		Сдача нормативов. Подведение итогов за учебный год.	2	-	2	Итоговое занятие	Сдача нормативов, тестирование
Итого			72	18	54		