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 № 4 от 24.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 1-03-09 от 25.08.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Лыжные гонки. Школа»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6,5-15 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 222 часа
Год разработки программы: 2026

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 «Лыжные гонки. Школа» 8
2.2. Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки. Школа» 10
Раздел 3. Воспитательная деятельность 33
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 37
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы 39
5.1. Методические материалы 39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 40
5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки. Школа» 41
Приложение 1 42
Приложение 2 43
Приложение 3 46

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 «Лыжные гонки. Школа» (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.

В условиях современного общества, где физическая активность становится всё более важной для здоровья подрастающего поколения, лыжные гонки представляют собой отличную возможность для развития физической культуры и спорта. Государство активно поддерживает инициативы, направленные на формирование здорового образа жизни, что делает такую программу особенно востребованной.

Лыжные гонки способствуют не только физическому развитию, но и формированию командного духа, дисциплины и настойчивости, что является важными качествами для успешной социализации детей. В условиях растущей популярности зимних видов спорта в стране, Программа может привлечь внимание к лыжным гонкам как к доступному и увлекательному виду активности.

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

Программа оказывает существенное воспитательное воздействие на обучающихся. Она помогает включить детей в систематические занятия спортом и формирует важные жизненные ценности. Занятия улучшают физическое состояние, развивают координацию, выносливость и силу. Это способствует становлению здорового образа жизни и полезных привычек.

Следование режиму и требованиям тренера развивает самодисциплину, ответственность и самоконтроль. Участие в тренировках и соревнованиях учит работать в команде и поддерживать друг друга. Дети учатся разделять радость побед и помогать в случае поражения. Так формируются сознательность, взаимопомощь и уважение к окружающим.

Программа способствует всестороннему развитию подрастающего поколения.

Она воспитывает морально-волевые качества, самопознание и стремление к достижению целей. В итоге спорт наполняет жизнь ребёнка смыслом и даёт ему значимые ориентиры.

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:

Программа обладает несколькими отличительными особенностями.

Во-первых, она сочетает в себе физическую активность и развитие спортивных навыков, что способствует улучшению физической формы детей и формированию здорового образа жизни.

Во-вторых, Программа включает в себя элементы теоретического обучения, позволяя детям узнать о технике лыжных гонок, правилах соревнований и истории этого вида спорта.

В-третьих, акцент на командной работе и взаимодействии между участниками способствует развитию социальных навыков и укреплению дружеских связей. Программа также предлагает индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его уровень подготовки и физические возможности, что позволяет достичь максимальных результатов.

Кроме того, занятия проводятся под руководством опытных тренеров, что гарантирует безопасность и высокое качество обучения. Программа включает в себя участие в соревнованиях различного уровня, что не только мотивирует детей, но и помогает им преодолевать собственные границы.

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

Адресат Программы: 6,5-15 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.

Старший школьный возраст - 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом

старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Формируются интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление.

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: формирование у обучающихся навыков лыжной техники, развитие физических качеств и привитие интереса к здоровому образу жизни 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: 222 часа.

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: три 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: контрольное занятие.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки. Школа»

Предмет: «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта**	**9**	**9**	**-**	
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	Травматизм в спорте, причины	1	1	-	
1.4	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	
1.5	Правила проведения соревнований	2	2	-	
2.	**Раздел 2. От ОФП к лыжным гонкам**	**127**	**7**	**120**	
2.1	Введение в общую физическую подготовку для юных лыжников	2	2	-	
2.2	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	2	1	1	
2.3	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	1	1	
2.4	Повторный бег 60 м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2	1	1	
2.5	Игровые эстафеты (30-40м), силовые упражнения на перекладине	4	-	4	
2.6	Спортивные игры (снайпер)	3	1	2	
2.7	Силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером	4	-	4	
2.8	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	4	-	4	
2.9	Равномерный бег до 10 мин, акробатика, упражнения на перекладине	3	-	3	
2.10	Занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия	3	-	3	
2.11	Прыжковые упражнения	3	-	3	
2.12	Спортивные игры (вышибалы)	3	-	3	
2.13	Равномерный бег до 10 мин, имитационные упражнения	3	-	3	
2.14	Силовые упражнения, пресс, отжимания, прыжки с места в длину, держание равновесия, работа с эспандером	4	-	4	
2.15	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	8	-	8	
2.16	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	4	-	4	
2.17	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	4	-	4	
2.18	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе	8	-	8	
2.19	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	4	-	4	
2.20	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах	4	-	4	
2.21	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	4	-	4	
2.22	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). Прохождение дистанции 2 км.	3	-	3	
2.23	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	3	-	3	
2.24	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание	3	-	3	
2.25	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах	8	-	8	
2.26	Упражнения махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую и левую ногу. Прохождение дистанции 3 км. Работа с эспандером	3	-	3	
2.27	Туристический поход (6км)	4	-	4	
2.28	Прохождение дистанции 3 км всеми способами в тихом темпе	4	-	4	
2.29	Изучение одновременного двухшажного конькового хода	5	1	4	
2.30	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	4	-	4	
2.31	Одновременный двухшажный	4	-	4	

	коньковый ход 2 км				
2.32	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км	4	-	4	
2.33	Прохождение дистанции 3км	4	-	4	контрольное занятие
3.	**Раздел 3. СФП на службе лыжника**	**86**	**13**	**73**	
3.1	Классический ход 3-6 км.	8	1	7	
3.2	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок	8	-	8	
3.3	Коньковый ход 3 с палками + 2 км без палок	8	-	8	
3.4	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники	8	-	8	
3.5	Коньковый ход. Спуски, повороты	8	-	8	
3.6	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения	8	-	8	
3.7	Беговая дорожка, велосипед, тренажеры, скакалка	8	-	8	
3.8	Подвижные спортивные игры	8	-	8	
3.9	Психологические тренинги	8	-	8	
3.10	Командные соревнования и тактика прохождения этапов	8	8	-	
3.11	«Мой выбор»: Профессии, связанные с лыжным спортом	4	4	-	
3.12	Итоговое занятие «Лыжные гонки. Школа»	2	-	2	контрольное занятие
	Итого:	**222**	**29**	**193**	

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки. Школа»

Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта (9 часов).

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

Теория (3 часа).

История Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традиции. 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 Травматизм в спорте, причины (1 час).

Теория (1 час).

Типичные травмы в лыжных гонках. Главные причины травм. Профилактика — простые правила.

Тема 1.4 Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час).

Теория (1 час).

Гигиена лыжника: тело, одежда и обувь, инвентарь, питание и питьё. Типичные травмы в лыжных гонках. Причины и профилактика травм. Действия при травме. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 1.5 Правила проведения соревнований (2 часов).

Теория (2 часа).

Виды стартов. Дистанции. Поведением на трассе. Обгон и уступка лыжни. Очки и квалификация. Поведение и экипировка. Дисквалификация.

Раздел 2. От ОФП к лыжным гонкам (126 часов).

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 Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине (2 часа).

Теория (1 час).

Кроссовый бег: как бежать по пересечённой местности и не устать. Техника и тактика на 1000 м. Дышим правильно на бегу. Сила для лыж: какие мышцы важно

укреплять и зачем. Безопасность на тренировке: бегаем и занимаемся на снарядах без риска.

Практика (1 час).

1. Разминка:

- Лёгкий бег 400–600 м.
- Суставная гимнастика: круговые движения в голеностопах, коленях, тазобедренных, плечевых суставах.
- Динамическая растяжка: махи ногами, наклоны, выпады.
- Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлёст голени, прыжковые шаги — по 20–30 м.

2. Основная часть:

- Часть А. Кроссовый бег 1000 м:

Бег по размеченной трассе (школьный стадион или парк).

Педагог следит за темпом: даёт сигнал на первом круге («ровно, не торопимся»), на последнем — «можете ускориться».

Обучающиеся, не имеющие допуска к бегу на 1000 м, бегут 600–800 м или идут быстрым шагом.

После финиша — ходьба 1–2 минуты для восстановления пульса, дыхательные упражнения.

- Часть Б. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине:

Работа по станциям, 2 подхода с отдыхом 30–40 секунд между подходами и 1 минута между станциями.

Станции:

1. Перекладина Подтягивания (или вис на время для начинающих) 3–8 повторений или вис 15–30 сек.
2. Гимнастическая лесенка Передвижение по перекладинам руками (без ног) 3–4 пролёта.
3. Гимнастическая лесенка Подъём прямыми ногами к перекладине в висе 6–10 повторений.
4. Гимнастическая лесенка Отжимания от пола (или от низкой перекладины) 8–15 повторений.

Тема 2.3 Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м (2 часа).

Теория (1 час).

Биомеханика попеременного двухшажного хода.

Практика (1 час).

1. Разминка:

- Медленный бег 400 м (1 круг) — пульс до 130–140 уд/мин.
- ОРУ на месте: круговые движения руками, наклоны, выпады, прыжки на месте — по 8–10 раз.
- Специальные упражнения: прыжковая имитация на месте (10–15 раз), «ножницы» руками стоя (20 секунд).

2. Основная часть:

- Блок А. Имитация попеременного двухшажного хода:

Показ педагога: акцент на «шаг-толчок», работу рук (поочерёдно, разноимённо с ногой), наклон корпуса, перекат с пятки на носок.

Упражнения по этапам:

Стоя на месте — поочерёдные движения руками, как с палками (20 раз).

Шаг с перекатом с пятки на носок, рука «толкает» воображаемую палку (по 10 раз на каждую ногу).

Имитация в движении шагом на 20–30 м: 3–4 проходки, педагог корректирует наклон и согласованность рук и ног.

Имитация в лёгком прыжковом темпе на 20 м: 2–3 проходки (только при освоенной технике шагом).

- Блок Б. Кроссовый бег 1000 м:

Дистанция: 2,5 круга по 400-метровой дорожке или размеченный маршрут на территории.

Финиш: после пробежки — пройти 100–150 м шагом.

Тема 2.4 Повторный бег 60 м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м (2 часа).

Теория (1 часа).

Повторный бег 60 м: назначение и методика. Имитация попеременного двухшажного хода: техника и применение. Кроссовый бег 1000 м: задачи и организация. Примеры сочетания упражнений в тренировочном цикле

Практика (1 час).

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 Игровые эстафеты (30-40м), силовые упражнения на перекладине (4 часа).

Практика (4 часа).
1. Разминка:
- Общий разогрев: лёгкий бег 2–3 минуты.
- Суставная гимнастика: круговые движения в плечах, локтях, кистях, тазе, коленях, голеностопе (по 8–10 раз).
- Динамическая растяжка: махи ногами, наклоны с вращением таза, «кошка-корова» (2–3 минуты).
- Специальная подготовка для эстафет: ускорения 3×20 м в 70 % от максимума; прыжки на месте и многоскоки (2 серии по 10 прыжков).
- Подготовка кистей и хвата: сжимание эспандера/теннисного мяча, висы на перекладине 2×15–20 секунд.
2. Основная часть:
- Блок 1. Игровые эстафеты на отрезках 30–40 м.
Формат: 3–4 команды по 4–6 человек; дистанция чётко размечена; старт по свистку.
Эстафета с высоким подниманием бедра: бег 30–40 м с акцентом на активную работу бёдер (имитация мощного шага лыжника).
Челночная эстафета 2×20 м: быстрый разворот без потери равновесия (тренирует устойчивость и смену направления).
Эстафета с имитацией отталкивания палками: бег с попеременными махами руками и акцентированным «толчком» (развитие координации рук/ног).
Эстафета с преодолением низкого барьера/конуса: бег + перешагивание/оббегание (координация и контроль постановки стопы).
- Блок 2. Силовые упражнения на перекладине: работа по станциям/парам: один выполняет, второй страхует и считает; педагог корректирует технику.
Вис на перекладине: удержание 20–40 секунд.
Подтягивания (облегчённые варианты): с резинкой, на низкой перекладине, с частичной амплитудой — 2–3 подхода по 5–8 повторений.
Отжимания в упоре сзади от скамьи/ящика: 2–3 подхода по 8–12 повторений.
Уголок в висе (подъём коленей к груди): 2 подхода по 6–10 медленных повторений.

Тема 2.6 Спортивные игры (снайпер) (3 часа).
Теория (1 час).
Правила игры «Снайпер». Связь меткости с лыжной подготовкой.
Практика (2 часа).
1. Разминка: круговые движения в плечах, кистях, наклоны, лёгкие махи руками.
2. Этап 1. Обучение броску: педагог показывает стойку и замах; дети делают по 3–4 пробных броска без оценки результата, педагог корректирует технику.
3. Этап 2. Игра «Снайпер»: дети делятся на 2–3 команды. Каждый участник делает по 3 броска в мишень. Очки суммируются по команде. При равенстве — бонусный раунд.
4. Этап 3. Усложнение: увеличить дистанцию, уменьшить размер мишени, бросок с закрытой глаза «прицельной» фазой (с задержкой дыхания на 1–2 секунды).

Тема 2.7 Силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка:
- Ходьба с активной работой рук (имитация лыжного хода).
- Круговые движения в плечах, локтях, кистях, наклоны и повороты корпуса.
- Динамическая растяжка: махи руками, лёгкие наклоны, «кошка-корова.
- Активирующие элементы: отжимания от скамьи (1 подход, 5–8 раз), тяга эспандера к груди (1 подход, 10 раз).
2. Основная часть — практика по станциям:
Формат: круговая работа по 3 станциям, по 7–8 минут на станцию, 2–3 человека на станции, остальные считают и следят за техникой. Педагог корректирует.
- Станция 1. Силовые упражнения на перекладине (для силы спины и плечевого пояса).
Варианты по уровню:
начинающие: подтягивания с резинкой или с помощью педагога, удержание виса 15–30 секунд;
средний уровень: подтягивания узким/средним хватом, 3–5 качественных повторений;
продвинутые: подтягивания до подбородка с контролем опускания (медленно 2–3 секунды вниз).
Параметры: 2–3 подхода, отдых 60–90 секунд.
- Станция 2. Отжимания (для грудных, трицепсов, передней дельты).
Варианты:
начинающие: отжимания от скамьи/стены или с колен;
средний: классические отжимания от пола;
продвинутые: отжимания с паузой 1 секунду внизу.
Параметры: 2–3 подхода по 6–12 повторений (или до потери идеальной техники).
- Станция 3. Работа с эспандером (для имитации тяги палок и силы верхнего плечевого пояса)
Упражнения:
тяга эспандера к груди стоя (имитация одновременного хода);
тяга одной рукой поочерёдно (акцент на широчайшую и стабилизаторы);
разведение рук в стороны для средней дельты (лёгкое сопротивление).
Параметры: 2–3 подхода по 12–15 повторений, темп контролируемый.

Тема 2.8 Упражнения на растягивание, разогрев мышц (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка: все упражнения — в спокойном темпе, по 8–12 повторений или 30–40 секунд.
- Ходьба с высоким подниманием бедра + захлест голени.
- Круговые движения в суставах: шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, голеностоп (по 8–10 раз в каждую сторону).
- Лёгкий бег трусцой или имитация лыжного хода без палок.

- Динамические элементы: махи руками как при лыжном ходе, наклоны с поворотом таза, «кошка-корова».
2. Разогрев основных мышечных групп: по 2 подхода по 10–15 повторений, темп контролируемый.
- Приседания с собственным весом (акцент на ровную спину и пятки на полу).
- Выпады вперёд (чередуя ноги) — для силы и подвижности тазобедренного сустава.
- Отжимания от скамьи или от стены (для мышц плечевого пояса и груди).
- «Гусиный шаг» или ходьба в полуприседе (15–20 метров) — для мышц бёдер и ягодиц.
- Подъёмы на носки (20–30 раз) — для икроножных мышц и голеностопа.
3. Растяжка: статические позы — удержание 20–30 секунд на каждую сторону, без боли, дыхание ровное.
- Наклон к прямым ногам (задняя поверхность бедра, икры).
- Растяжка квадрицепса стоя (пятка к ягодице).
- Выпад с наклоном вперёд (бедро и ягодица впереди стоящей ноги).
- Растяжка грудных мышц у стены (важно для техники лыжного хода).
- Растяжка широчайших мышц спины: наклон вбок с поднятой рукой.
- Перекаты стопы и растяжка подошвенной фасции: упор пальцами в пол, затем вытягивание подъёма стопы.

Тема 2.9 Равномерный бег до 10 мин, акробатика, упражнения на перекладине (3 часа).

Практика (3 часа).

1. Разминка: ходьба и лёгкий бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка, 2–3 подводящих упражнения на координацию (например, бег с изменением направления по сигналу).
2. Равномерный бег до 10 мин. Дети бегут в комфортном темпе, сохраняя ровный ритм; педагог следит за техникой бега и пульсовой нагрузкой, при необходимости корректирует темп.
3. Акробатика: кувырки вперёд/назад, перекаты, «колесо» (по уровню подготовки), группировка и мягкое приземление; упражнения выполняются на матах, строго по одному с контролем педагога.
4. Упражнения на перекладине: вис на прямых руках, подтягивания с помощью или в облегчённом варианте (угол тела 45°), подъёмы ног в висе до 90°; акцент на правильную хватку и контроль движений.
5. Заключительная часть: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, краткий разбор основных ошибок.

Тема 2.10 Занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия (3 часа).

Практика (3 часа).

1. Разминка: ходьба и лёгкий бег, круговые движения в суставах, динамическая растяжка, простые упражнения на координацию.
2. Работа со скакалкой: прыжки на двух ногах в умеренном темпе, короткие серии по 20–30 сек с паузами; акцент на ровном ритме и мягкой постановке стоп.

3. Упражнения на равновесие: стойка на одной ноге (10–15 сек на каждую), ходьба по линии/бревну, полуприсед на одной ноге с опорой при необходимости; чередование упражнений, контроль устойчивости.
4. Работа с мячами: ведение мяча змейкой вокруг отметок, передачи в парах на дистанции 5–7 м, остановки мяча подошвой; темп умеренный, упор на контроль мяча.
5. Заключительная часть: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, краткий разбор основных ошибок и удачных моментов.

Тема 2.11 Прыжковые упражнения (3 часа).

Практика (3 часа).

1. Разминка: лёгкий бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка, простые прыжковые элементы (подскоки, прыжки на месте) — для подготовки мышц и связок к нагрузке.
2. Прыжки на двух ногах: серии прыжков на ровной поверхности с акцентом на мягкое приземление и правильную работу рук; контроль ритма и высоты прыжка.
3. Прыжки с продвижением вперёд: прыжки в длину с места и короткие серии прыжков вперёд «с ноги на ногу» — развитие взрывной силы и координации.
4. Многоскоки и прыжки через отметки: преодоление условных «барьеров» (линии, фишки) прыжками; чередование темпа и длины прыжка, работа над техникой отталкивания.
5. Прыжковые упражнения с элементами лыжной специфики: прыжки с разворотом на 90–180°, прыжки с имитацией борьбы за верховой мяч (подпрыгивание с вытягиванием руки вверх) — развитие игровых навыков.
6. Заминка: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, лёгкая статическая растяжка мышц ног.

Тема 2.12 Спортивные игры (вышибалы) (3 часа).

Практика (3 часа).

1. Разминка: лёгкий бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка, простые упражнения на реакцию и координацию.
2. Подводящие упражнения с мячом: броски и ловля мяча в парах (на разной дистанции), передачи от груди и из-за головы, акцент на мягкой ловле и точной передаче — для подготовки к игровым действиям.
3. Мини-игры на отработку элементов: «Поймай и передай», «Перестрелка» в упрощённом формате (без выбивания, только обмен бросками) — для развития меткости и взаимодействия.
4. Игра «Вышибалы» в базовом варианте. Две команды: вышибалы по краям площадки, игроки в центре; цель вышибал — выбить соперников мячом, цель игроков — уворачиваться и ловить «свечи»; педагог контролирует интенсивность, следит за соблюдением правил и безопасностью.
5. Модифицированные варианты игры. Например, «Вышибалы с зоной спасения» (пойманный мяч возвращает игрока) или «Вышибалы 2×2» на ограниченной площадке — для адаптации под уровень группы и развития тактического мышления.

6. Заключительная часть: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, краткий разбор: что получилось, какие навыки (бросок, уклонение, взаимодействие) удалось применить.

Тема 2.13 Равномерный бег до 10 мин, имитационные упражнения (3 часа).
Практика (3 часа).
1. Разминка: лёгкий бег, суставная гимнастика и динамическая растяжка.
2. Равномерный бег: дети бегут в комфортном темпе, сохраняя ровный ритм; педагог следит за техникой бега и самочувствием ребят, при необходимости корректирует интенсивность.
3. Имитационные упражнения базового уровня. Отрабатываются движения без мяча: рывки и остановки по сигналу, смена направления, имитация обводки соперника и отбора мяча — с акцентом на правильную технику и координацию.
4. Имитационные упражнения с футбольной спецификой. Включают имитацию ударов по мячу разными частями стопы, прыжков для борьбы за верховой мяч, разворотов после контакта с условным соперником — для формирования двигательных навыков, востребованных в игре.
5. Комбинированные задания. Дети чередуют равномерный бег с короткими включениями имитационных действий (например, после 30 секунд бега — серия рывков и остановок или имитация удара), чтобы научиться переключаться между разными типами нагрузки.
6. Заминка и разбор: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и лёгкую растяжку; краткий разбор — какие движения получились лучше, над чем стоит поработать в следующий раз.

Тема 2.14 Силовые упражнения, пресс, отжимания, прыжки с места в длину, держание равновесия, работа с эспандером (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка: лёгкий бег, суставная гимнастика и динамическая растяжка.
2. Силовые упражнения базового уровня: отжимания в облегчённом варианте (с колен или от скамьи), подъёмы туловища для пресса с контролем правильной техники; педагог следит за дыханием и положением тела, корректирует ошибки.
3. Прыжки с места в длину: серии прыжков с акцентом на мощный толчок, правильную траекторию и мягкое приземление; дети выполняют прыжки по очереди, соблюдая безопасную дистанцию.
4. Упражнения на равновесие: стойки на одной ноге, ходьба по линии или узкому ориентиру, «ласточка» и другие балансовые задания — для развития координации и устойчивости.
5. Работа с эспандером: простые тяговые движения и разведения рук в разных плоскостях с учётом индивидуальных возможностей детей; упор на плавность движений и контроль сопротивления, без рывков.
6. Комбинированные задания: чередование коротких серий силовых элементов (например, отжимание + подъём корпуса) с удержанием равновесия и лёгкими прыжковыми вставками — для интеграции разных физических качеств.

7. Заминка и разбор: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и мягкую растяжку нагруженных мышц; краткий разбор — что получилось лучше, на какие моменты стоит обратить внимание в следующий раз.

Тема 2.15 Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка без лыж: лёгкая ходьба и бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка; добавляются имитационные упражнения — шаги с имитацией скользящего движения, перенос веса тела с ноги на ногу, работа корпуса — для «включения» нужных мышечных групп.
2. Имитация хода на месте и в движении без лыж. Дети отрабатывают схему попеременного двухшажного хода: чередование шагов, вынос ноги вперёд, перекат стопы, согласованная работа рук (руки двигаются противоположно ногам, но без палок); педагог корректирует ошибки, делает акцент на плавности и длине шага.
3. Освоение техники на лыжах без палок. Выполнение скользящих шагов по учебной лыжне: сначала в медленном темпе, затем с постепенным наращиванием скорости; особое внимание — равномерному скольжению, мощному отталкиванию и удержанию равновесия; используются подводящие упражнения (скольжение на одной лыже, «самокат» поочерёдно с каждой ноги).
4. Передвижение по дистанции. Дети проходят маршрут от 1 до 3 км попеременным двухшажным ходом без палок; темп подбирается индивидуально, педагог следит за техникой, корректирует положение корпуса, длину шага и ритм; на подъёмах — более короткие шаги и усиленный толчок, на спусках и равнине — удлинение скольжения.
5. Заключительная часть: спокойное передвижение шагом, снятие лыж, упражнения на восстановление дыхания и мягкую растяжку мышц ног и спины; краткий разбор занятия — какие элементы техники получились лучше, над чем нужно поработать.

Тема 2.16 Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка» (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка без лыж: лёгкая ходьба и бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка; добавляются имитационные движения — перенос веса тела, наклоны корпуса вперёд, маховые движения ногами — для подготовки к лыжной нагрузке.
2. Имитация техники на месте. Дети отрабатывают схему попеременного двухшажного хода и постановку лыж в положении «ёлочка» без скольжения: чередование шагов, наклон корпуса, разведение носков лыж под углом, упор на внутреннюю кромку лыж; педагог корректирует положение тела и угол разведения лыж.
3. Освоение попеременного двухшажного хода на подъёме. Передвижение по пологому склону с акцентом на укороченный шаг, усиленный толчок ногой и плавный перенос веса; темп — спокойный, педагог следит за сохранением ритма и правильной работой корпуса.
4. Отработка техники «ёлочка».

5. Чередование ходов на рельефе.
Заключительная часть: спокойное передвижение шагом, снятие лыж, упражнения на восстановление дыхания и мягкую растяжку мышц ног и спины; краткий разбор — какие элементы получились лучше, над чем нужно поработать.

Тема 2.17 Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка без лыж: лёгкая ходьба и бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка; добавляются имитационные упражнения — синхронные махи руками, наклоны корпуса, приставные шаги.
2. Имитация одновременных ходов на месте и в движении. Дети отрабатывают схемы одновременного двухшажного и одношажного ходов без скольжения: согласованность движений рук и ног, перенос веса, завершение толчка; педагог корректирует амплитуду и ритм движений.
3. Освоение одновременного двухшажного хода.
4. Отработка одновременного одношажного хода.
5. Преодоление спусков: отработка средней стойки (ноги слегка согнуты, корпус наклонён, руки вперёд) на пологих спусках.
6. Техника поворотов. Освоение поворотов переступанием на небольшой скорости и поворота упором («полуплуг») для контроля траектории и снижения скорости.
7. Комбинированные задания на рельефе: чередование одновременных ходов на равнине и пологих подъёмах, спусков в средней стойке и поворотов для смены направления; педагог даёт индивидуальные подсказки, помогает подобрать технику под особенности склона.
8. Заключительная часть: спокойное передвижение шагом, снятие лыж, упражнения на восстановление дыхания и мягкую растяжку мышц ног, спины и плечевого пояса; краткий разбор — какие элементы техники получились лучше, над чем нужно поработать.

Тема 2.18 Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка без лыж. Лёгкая ходьба и бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка; добавляются имитационные движения — скользящие шаги, синхронные и попеременные выносы рук, перенос веса тела.
2. Имитация переходов с хода на ход на месте. Дети отрабатывают схемы смены техники: переход с попеременного на одновременный ход (в т. ч. без шага и через один шаг) и обратно на одновременный на попеременный; педагог корректирует согласованность движений рук и ног, следит за сохранением ритма.
3. Отработка переходов на учебной площадке. Выполнение смены ходов в медленном темпе на ровной поверхности или пологом уклоне: акцент на слитность движений, отсутствие остановок и лишних действий, своевременную постановку палок и толчок ногой.

4. Серии переходов на коротких отрезках. Дети выполняют чередование ходов на дистанциях 30–50 м (например, 20 м попеременным ходом — смена — 20 м одновременным).
5. Передвижение по трассе 1–3 км в переменном темпе.
6. Контрольные отрезки с задачей на смену техники. На заранее обозначенных точках (ориентиры, флажки) дети обязаны выполнить переход с одного хода на другой; это развивает навык своевременной перестройки движений и адаптации к меняющимся условиям.
7. Заключительная часть: спокойное передвижение шагом, снятие лыж, упражнения на восстановление дыхания и мягкую растяжку мышц ног, спины и плечевого пояса; краткий разбор — какие варианты переходов получились лучше, где возникали ошибки, как их корректировать.

Тема 2.19 Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км. (4 часа).
Практика (4 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 2.20 Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах (4 часа).
Практика (4 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 2.21 Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом) (4 часа).
Практика (4 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 2.22 Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). Прохождение дистанции 2 км. (3 часа).
Практика (3 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 2.23 Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания) (3 часа).
Практика (3 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 2.24 Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание (3 часа).
Практика (3 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 2.25 Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах (8 часов).
Практика (8 часов).
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 2.26 Упражнения махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую и левую ногу. Прохождение дистанции 3 км. Работа с эспандером (3 часа).
Практики (3 часа).
1. Разминка: лёгкая ходьба и бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка; далее — махи руками и ногами, наклоны туловища в разные стороны, выпады на правую и левую ногу — в спокойном темпе, с контролем амплитуды движений.

2. Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Повторение махов, наклонов и выпадов с увеличением амплитуды (в рамках безопасной нагрузки).
3. Работа с эспандером: выполнение базовых тяговых и разводящих движений с учётом индивидуальных возможностей детей: тяги к груди и за голову, разведения рук в стороны, имитация отталкивания палками; темп — плавный, без рывков, педагог следит за техникой и величиной сопротивления.
4. Прохождение дистанции 3 км.
5. Включение специальных упражнений в ходе дистанции. На контрольных точках — короткие серии наклонов, махов или выпадов (по 5–8 повторений) для поддержания подвижности суставов и активации мышц; паузы между сериями — для восстановления дыхания.
6. Заключительная часть: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, мягкая статическая растяжка основных мышечных групп (ноги, спина, плечевой пояс); краткий разбор занятия — какие упражнения дались легче, на какие моменты стоит обратить внимание в будущем.

Тема 2.27 Туристический поход (6км) (4 часа).
Практика (4 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 2.28 Прохождение дистанции 3 км всеми способами в тихом темпе (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Разминка без лыж: лёгкая ходьба и бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка; добавляются имитационные движения — выносы рук, перекаты, имитация разных лыжных ходов.
2. Стартовый отрезок с базовой техникой. Первые 300–500 м дети проходят попеременным двухшажным ходом в спокойном темпе; педагог корректирует постановку палок, работу корпуса и ритм, следит за отсутствием излишнего напряжения.
3. Отработка разных способов передвижения на коротких отрезках. На отдельных участках дети поочерёдно используют одновременный бесшажный, одновременный одношажный и попеременный двухшажный ходы.
4. Преодоление рельефа разными техниками. На подъёмах — переход на укороченный шаг, усиленный толчок либо «ёлочку» на крутых участках; на спусках — средняя стойка и контроль скорости; на равнине — одновременные ходы для экономии сил; педагог подсказывает своевременную смену способа под условия трассы.

5. Контрольные точки для смены хода. В заранее обозначенных местах дети обязаны сменить способ передвижения (например, с попеременного на одновременный бесшажныйй).
6. Заключительная часть: спокойное завершение дистанции, снятие лыж, ходьба в медленном темпе; упражнения на восстановление дыхания и мягкую растяжку основных мышечных групп; краткий разбор — какие ходы дались легче, где возникали трудности, как подбирать технику под рельеф в будущем.

Тема 2.29 Изучение одновременного двухшажного конькового хода (5 часов).
Теория (1 час).
Общая характеристика хода: в каких условиях (равнина, пологий подъём) он наиболее эффективен, какова его роль в соревновательной практике лыжников; разбор типичных ситуаций применения. Структура и фазы хода. Ключевые технические элементы. Координационная схема и типичные ошибки.
Практика (4 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 2.30 Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия) (4 часа).
Практика (4 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 2.31 Одновременный двухшажный коньковый ход 2км (4 часа).
Практика (4 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 2.32 Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км (4 часа).

Практика (4 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 2.33 Прохождение дистанции 3км (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Разминка без лыж. Лёгкая ходьба и бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка; добавляются имитационные движения — выносы рук, перекаты, имитация разных лыжных ходов.
2. Стартовый отрезок (300–500 м). Дети проходят дистанцию попеременным двухшажным ходом в спокойном темпе; педагог корректирует постановку палок, работу корпуса и ритм, следит за отсутствием излишнего напряжения.
3. Чередование лыжных ходов на разных участках. На равнине — одновременные ходы (бесшажный, одношажный) для экономии сил; на подъёмах — попеременный двухшажный ход либо «ёлочка» на крутых склонах; на спусках — средняя стойка с контролем скорости; педагог подсказывает своевременную смену техники под рельеф.
4. Контрольные точки для отработки элементов. В заранее обозначенных местах дети выполняют короткие задания: 10–15 сек хода в повышенном ритме, поворот переступанием, спуск в средней стойке или имитацию мощного толчка — для поддержания концентрации и закрепления навыков. В рамках текущего контроля обучающиеся проходят по 50–100 м каждым видом хода (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, коньковый) на ровной трассе и коротком подъёме.

Раздел 3. СФП на службе лыжника (86 часов).

Тема 3.1 Классический ход 3-6 км (8 часов).

Теория (1 час).

Особенности классического хода на длинных дистанциях. Базовая структура попеременного двухшажного хода. Тактика прохождения дистанции 3–6 км.

Практика (7 часов).

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 3.2 Классический ход 3км с палками + 3км без палок (8 часов).

Практика (8 часов).

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 3.3 Коньковый ход 3 с палками + 2 км без палок (8 часов).

Практика (8 часов).

1. Разминка без лыж: лёгкая ходьба и бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка; добавляются имитационные движения конькового хода — перенос веса с ноги на ногу, махи руками, подсед и имитация толчка ребром лыжи.
2. Подводящие упражнения на лыжах (без палок). Скольжение коньковым шагом под пологий уклон, «самокат» поочерёдно с каждой ноги, короткие серии коньковых шагов с акцентом на отталкивание внутренним ребром и удержание баланса; педагог корректирует угол постановки лыж и глубину подседа.
3. Отработка конькового хода с палками (первые 1–1,5 км).
4. Средний участок дистанции с палками (1,5–3 км). Поддержание равномерного темпа, адаптация техники под рельеф: на равнине — удлинённое скольжение, на пологих подъёмах — более частые и мощные толчки; педагог следит за экономичностью движений и отсутствием излишнего напряжения.
5. Переход к работе без палок.
6. Прохождение 2 км коньковым ходом без палок.
7. Контрольные задания на дистанции без палок. В 1–2 точках маршрута дети выполняют короткие технические вставки: 10–15 сек хода в чуть повышенном ритме, поворот переступанием, удержание низкой стойки на коротком спуске — для поддержания концентрации и закрепления навыков.

Тема 3.4 Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники (8 часов).

Практика (8 часов).

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.

Тема 3.5 Коньковый ход. Спуски, повороты (8 часов).

Практика (8 часов).

1. Разминка без лыж: лёгкая ходьба и бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка; добавляются имитационные движения конькового хода.
2. Подводящие упражнения на лыжах (без палок). Скольжение коньковым шагом под пологий уклон, «самокат» с каждой ноги поочерёдно, короткие серии коньковых шагов с акцентом на баланс и угол постановки лыж; педагог корректирует технику.
3 Отработка конькового хода в спокойном темпе.
4. Техника спусков. Отработка средней стойки (ноги согнуты, корпус наклонён, руки вперёд) на пологих спусках; педагог показывает и корректирует контроль скорости за счёт стойки, без выпрямления тела и потери устойчивости.
5. Повороты переступанием.
6. Поворот упором («полуплуг») для контроля скорости. На пологом склоне дети учатся сбрасывать скорость за счёт постановки внешней лыжи на кант и лёгкого отведения пятки; педагог следит за углом кантования и распределением веса.
7. Комбинированные отрезки (ход + спуск + поворот). На коротких участках дети последовательно применяют коньковый ход, спуск в средней стойке и поворот переступанием либо упором; педагог даёт индивидуальные подсказки, помогает подобрать технику под рельеф.
8. Контрольные точки с заданиями. В 1–2 местах маршрута дети выполняют короткие технические вставки: 10–15 сек конькового хода в чуть повышенном ритме, спуск с удержанием стойки, поворот заданной техникой — для закрепления навыков и поддержания концентрации.

Тема 3.6 Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения (8 часов).

Практика (8 часов).

1. Разминка: лёгкая ходьба и бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка; включаются махи руками и ногами, наклоны.
2, Имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе. Дети отрабатывают попеременные выносы и толчки руками (как с палками, но без инвентаря) в статике и в ходьбе; педагог корректирует амплитуду, ритм и положение корпуса.
3. Шаговая имитация хода на месте и в движении. Выполнение широкого шага с перекатом стопы, подседанием на опорной ноге и согласованными движениями рук;

акцент на плавности, длине шага и отсутствии вертикальных колебаний корпуса; сначала в медленном, затем в умеренном темпе.
4. Серии шаговой имитации с продвижением. Короткие отрезки (15–20 м) шаговой имитации в колонне с контролем дистанции; педагог следит за синхронностью «рука-нога», завершённостью толчка и правильной постановкой стопы.
5. Прыжковая имитация попеременного хода. Серии невысоких прыжков с продвижением вперёд: отталкивание одной ногой, приземление на другую, руки работают попеременно; внимание на мягком приземлении на всю стопу и сохранении наклона корпуса.
6. Базовые прыжковые упражнения. Многоскоки, прыжки с ноги на ногу, прыжки вперёд с мягким приземлением; добавляются варианты с поворотом и сменой направления.
7. Комбинированные серии. Чередование 10–15 м шаговой имитации и 5–7 многоскоков; педагог даёт подсказки по переходу от шага к прыжкам и обратно, следит за техникой и темпом.
8. Контрольные задания. В 1–2 точках дети выполняют мини-задания: имитация 10 шагов с максимальной чёткостью либо серия из 6–8 многоскоков с акцентом на мощный толчок и прямую спину — для закрепления ключевых элементов.
9. Заключительная часть: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, мягкая растяжка мышц ног, спины и плечевого пояса; краткий разбор — что лучше получалось (имитация или прыжки), какие ошибки встречались и как их исправлять.

Тема 3.7 Беговая дорожка, велосипед, тренажеры, скакалка (8 часов).

Практика (8 часов).

1. Разминка: лёгкая ходьба, суставная гимнастика, динамическая растяжка; добавляются махи руками и ногами, наклоны.
2. Работа на беговой дорожке. Дети выполняют ходьбу и лёгкий бег в спокойном темпе с контролем осанки и постановки стопы; педагог следит за пульсом, дыханием и правильной техникой бега, корректирует скорость.
3. Занятия на велотренажёре: прохождение отрезка в умеренном темпе с акцентом на плавность педалирования, правильную посадку и равномерную нагрузку; педагог регулирует сопротивление под возможности детей.
4. Упражнения на тренажёрах: выполнение базовых упражнений для мышц ног, спины и плечевого пояса (с минимальным сопротивлением и под строгим контролем педагога); упор на правильную технику, полную амплитуду движений и отсутствие рывков.
5. Прыжки со скакалкой: серии невысоких прыжков в спокойном ритме: сначала одиночные, затем короткие связки по 10–15 прыжков.
6. Комбинированные станции: круговая работа по 2–3 минуты на каждой станции (беговая дорожка в режиме ходьбы, велотренажёр в лёгком темпе, простые упражнения на тренажёре, прыжки со скакалкой); между станциями — короткие паузы для восстановления дыхания; педагог даёт индивидуальные подсказки и следит за самочувствием.

7. Имитационные элементы лыжной подготовки. Включение шаговой и прыжковой имитации лыжных ходов (широкий шаг с перекатом стопы, многоскоки с сохранением наклона корпуса).
8. Контрольные задания. В 1–2 точках дети выполняют мини-задания: удержать заданный темп на велотренажёре 2 минуты либо сделать серию из 12–15 мягких прыжков со скакалкой с акцентом на технику; педагог оценивает выполнение и даёт краткие рекомендации.
9. Заключительная часть: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, мягкая растяжка мышц ног, спины и плечевого пояса; краткий разбор — какие виды нагрузки дались легче, где возникали трудности и как их корректировать.

Тема 3.8 Подвижные спортивные игры (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка в игровой форме: лёгкий бег, приставные шаги, подскоки; включаются задания на координацию — «змейка» между конусами, смена направления по сигналу, чередование темпа; добавляются дыхательные упражнения для настройки на работу.
2. Имитационная игра «Лыжный ритм» (без инвентаря). Дети выполняют шаговую и прыжковую имитацию попеременного двухшажного хода в колонне: широкий шаг с перекатом стопы, согласованные движения рук, акцент на плавности и ритме; педагог корректирует технику и следит за осанкой.
3. Эстафета с имитацией лыжной техники («Передача палки-эстафеты»). Команды передают эстафетную палку, сочетая бег с элементами имитации лыжного хода (вынос руки, подсед, «толчок»); задача — сохранить ритм и не потерять координацию; педагог следит за безопасностью и чёткостью движений.
4. Игра на точность и контроль темпа («Попади в сектор»). На площадке обозначены зоны-«следы»; дети пробегают отрезок, стараясь попадать ногами точно в сектора, сохраняя ровный темп и правильную постановку шага; педагог оценивает плавность и экономичность движений.
5. Игра на манёвренность и повороты («Веер-челнок»). Участники выполняют челночный бег с резкими поворотами по сигналу; усложнение — смена направления или уменьшение радиуса поворота; педагог корректирует постановку стоп и баланс при разворотах.
6. Командная игра на синхронность («Сороконожка»). Команда двигается единой колонной, держась за плечи или лёгкую верёвку, стараясь сохранять общий темп и синхронность шагов; задача — пройти маршрут без разрывов; педагог помогает подобрать комфортный темп и следить за самочувствием группы.
7. Игра с ориентированием и распределением сил («Найди метку»). Дети ищут на площадке метки определённого цвета, двигаясь в умеренном темпе и соблюдая дистанцию; на контрольных точках — короткая фиксация правильной осанки и проверка дыхания; педагог тренирует умение распределять усилия.
8. Контрольные игровые задания. В 1–2 точках дети выполняют мини-задания: удержать заданный ритм 30 секунд, сделать поворот без потери скорости, пройти

отрезок максимально плавно; педагог даёт краткие рекомендации по исправлению ошибок.
9. Заключительная часть и рефлексия: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и мягкую растяжку мышц ног, спины и плечевого пояса; обсуждение — какая игра лучше развивала «лыжные» качества (ритм, баланс, экономичность), где возникали трудности и как их преодолевать; педагог подводит итог, отмечает успехи и намечает задачи на следующее занятие.

Тема 3.9 Психологические тренинги (8 часов).
Практика (8 часов).
1. Разминка с элементами психорегуляции: лёгкая ходьба и динамические движения в сочетании с простыми дыхательными упражнениями (например, вдох на 4 счёта, выдох на 6 счётов); добавляются упражнения на концентрацию внимания (следить взглядом за движением руки, переключать внимание с одного объекта на другой).
2. Упражнение «Круг доверия». Дети встают в круг, по очереди делятся одной фразой: «Сегодня я чувствую…», «Мне хочется на тренировке…»; педагог фиксирует общий настрой группы, мягко поддерживает высказывания, не оценивает.
3. Тренинг саморегуляции и снятия напряжения. Практика «напряжение — расслабление»: поочерёдное напряжение и расслабление мышц ног, корпуса, рук, лица (по 5–7 секунд).
4. Имитационные задания с контролем эмоций. Дети выполняют короткие серии имитационных лыжных движений (шаговая или прыжковая имитация) с установкой на «спокойную силу»: без спешки, с ровным ритмом и фокусом на технике; педагог даёт обратную связь по тонусу тела и эмоциональному состоянию.
5. Командное упражнение «Синхронный шаг». Группа проходит короткий отрезок (15–20 м) в едином ритме, стараясь двигаться максимально синхронно; задача — договариваться невербально, чувствовать темп друг друга, сохранять спокойствие при сбоях; педагог наблюдает и помогает формулировать простые приёмы согласования.
6. Работа с целеполаганием и внутренней мотивацией. Мини-задание «Моя маленькая цель на сегодня»: каждый ребёнок формулирует одну конкретную и достижимую цель (например, «держать спину ровно 3 минуты», «не торопиться на имитации»); в конце занятия проводится короткая рефлексия — кто достиг цели и что помогло.
7. Ролевая мини-ситуация «Перед стартом». Педагог моделирует спокойную предстартовую обстановку: дети по очереди «выходят на старт», проговаривают короткую фразу самоподдержки («Я готов», «Я справлюсь», «Работаю спокойно»), делают 2–3 глубоких вдоха и выполняют короткий технический элемент; остальные поддерживают кивком или тихой фразой одобрения.
8. Контрольное задание на устойчивость внимания. На 1–2 минутах дети выполняют простую циклическую работу (ходьба с высоким подниманием бедра или имитация шага) с фокусом на одном элементе техники (например, «только на постановку

стопы» или «только на работу рук»); педагог отмечает, как удаётся удерживать внимание и что отвлекает.

9. Заключительная часть и рефлексия: спокойная ходьба, дыхательные упражнения на восстановление; каждый ребёнок завершает фразу: «Сегодня у меня лучше всего получилось…», «В следующий раз я буду стараться…»; педагог подводит краткий итог, подчёркивает сильные стороны группы и даёт одну общую рекомендацию на будущее.

Тема 3.10 Командные соревнования и тактика прохождения этапов (8 часов).

Теория (8 часов).

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 3.11 «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 3.12 Итоговое занятие «Лыжные гонки. Школа» (2 часа).

Практика (2 часа).

Итоговое занятие «Лыжные гонки. Школа». Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного занятия по сдаче контрольно-тестовых нормативов.

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 «Лыжные гонки. Школа» 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 «Лыжные гонки. Школа»:

- 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 «Лыжные гонки. Школа» 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 «Лыжные гонки. Школа» 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 организациях с 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 «Лыжные гонки. Школа»

№ 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
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.

В рамках текущего контроля обучающиеся проходят по 50–100 м каждым видом хода (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, коньковый) на ровной трассе и коротком подъёме.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	низкий	у обучающегося неправильная техника, значительные ошибки в координации, низкая скорость на дистанции 50-100 м
	средний	у обучающегося удовлетворительное выполнение техники, небольшие ошибки в координации, средняя скорость на дистанции 50-100 м
	высокий	у обучающегося уверенное выполнение техники, хорошая координация движений, высокая скорость на дистанции 50-100 м

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающиеся сдают контрольно-тестовые нормативы.

Форма контроля	Уровень освоение материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	низкий	обучающийся не выполняет 3 и более нормативов на «средний» уровень, большинство показателей находятся на «низком». Требуется дополнительная работа над общей физической подготовкой
	средний	обучающийся выполняет большинство нормативов (не менее 3 из 5) на «средний» или выше, отдельные показатели могут быть на «низком». Соответствует нормативам этапа начальной подготовки
	высокий	обучающийся выполняет все нормативы на «высокий» или большинство (не менее 4 из 5) на «высокий», а оставшиеся — не ниже «среднего». Показатели скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы соответствуют нормативам тренировочного этапа подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

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

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки. Школа» 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 «Лыжные гонки. Школа»

№ 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	на весь состав обучающихся
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 «Лыжные гонки. Школа» 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. Зяблов
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			
	31 августа-6 сентября	7-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября-4 сентября	5-11 сентября	12-18 сентября	19-25 сентября	26 сентября-1 ноября	2-8 ноября	9-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-6 декабря	7-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-3 января	4-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	1-7 февраля	8-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	1-7 марта	8-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-4 апреля	5-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля-2 мая	3-9 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая	31 мая-6 июня	7-13 июня	14-20 июня	21-27 июня	28 июня-4 июля	5-11 июля	12-18 июля	19-25 июля	26 июля-1 августа	2-8 августа	9-15 августа	16-22 августа	23-29 августа
	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																																			
"Лыжные гонки. Школа"	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	в	в	с	с	с	с	с/к/т	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с/к/т															

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

Приложение 2

КАРТОЧКА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки. Школа»
для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Лыжные гонки. Школа»
краткое название ДООП/модуля	«Лыжные гонки. Школа»
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. Теория и методика физической культуры и спорта 1.1 «Мой Дворец». Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности 1.2 История лыжных гонок. Основное снаряжение и экипировка 1.3 Травматизм в спорте, причины 1.4 Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль 1.5 Правила проведения соревнований 2. Раздел 2. От ОФП к лыжным гонкам 2.1 Введение в общую физическую подготовку для юных лыжников 2.2 Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине 2.3 Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м 2.4 Повторный бег 60 м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м 2.5 Игровые эстафеты (30-40м), силовые упражнения на перекладине 2.6 Спортивные игры (снайпер) 2.7 Силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером 2.8 Упражнения на растягивание, разогрев мышц 2.9 Равномерный бег до 10 мин, акробатика, упражнения на перекладине 2.10 Занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия 2.11 Прыжковые упражнения

	2.12 Спортивные игры (вышибалы) 2.13 Равномерный бег до 10 мин, имитационные упражнения 2.14 Силовые упражнения, пресс, отжимания, прыжки с места в длину, держание равновесия, работа с эспандером 2.15 Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км 2.16 Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка» 2.17 Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов 2.18 Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе 2.19 Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км. 2.20 Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах 2.21 Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом) 2.22 Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). Прохождение дистанции 2 км. 2.23 Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания) 2.24 Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание 2.25 Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах 2.26 Упражнения махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую и левую ногу. Прохождение дистанции 3 км. Работа с эспандером 2.27 Туристический поход (6км) 2.28 Прохождение дистанции 3 км всеми способами в тихом темпе 2.29 Изучение одновременного двухшажного конькового хода 2.30 Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия) 2.31 Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км 2.32 Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км 2.33 Прохождение дистанции 3км 3. Раздел 3. СФП на службе лыжника 3.1 Классический ход 3-6 км. 3.2 Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок 3.3 Коньковый ход 3 с палками + 2 км без палок 3.4 Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники 3.5 Коньковый ход. Спуски, повороты 3.6 Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения 3.7 Беговая дорожка, велосипед, тренажеры, скакалка

	3.8 Подвижные спортивные игры 3.9 Психологические тренинги 3.10 Командные соревнования и тактика прохождения этапов 3.11 «Мой выбор»: Профессии, связанные с лыжным спортом 3.12 Итоговое занятие «Лыжные гонки. Школа»
ключевые слова для поиска программы	лыжи, скольжение, экипировка, командное взаимодействие, лыжные гонки
цель и задачи	формирование у обучающихся навыков лыжной техники, развитие физических качеств и привитие интереса к здоровому образу жизни 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	6,5-15 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Приложение 3

Контрольно - измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки. Школа»

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

Обучающийся проходит по 50–100 м каждым видом хода (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, коньковый) на ровной трассе и коротком подъёме.

Общие критерии оценки

1. Техника выполнения: правильность выполнения каждого вида хода:

3 балла – все виды лыжных ходов выполняются технически грамотно; постановка палок, отталкивание ногой, перенос веса и фазы скольжения соответствуют правильной модели движения; ошибки единичны и самостоятельно исправляются по ходу движения;

2 балла – основные элементы ходов в целом выполняются правильно, но встречаются технические ошибки (поздняя постановка палки, неполный толчок ногой, недостаточный наклон корпуса); после замечания педагога обучающийся способен внести корректировку, но не всегда удерживает правильную технику на дистанции;

1 балл - ходы выполняются с существенными ошибками (неправильная постановка палок, слабый или незавершённый толчок, отсутствие переноса веса, сильно выраженные вертикальные колебания корпуса); после замечаний педагога исправления неустойчивы, правильная техника быстро распадается.

2. Координация движений: уровень согласованности движений рук и ног, стабильность на лыжах:

3 балла – движения рук и ног полностью согласованы; ритм сохраняется на разных участках трассы; переходы между ходами плавные, без потери темпа и лишних движений; ребёнок стабильно держится на лыжах при смене техники;

2 балла – согласованность рук и ног в большинстве случаев правильная, однако при повышении темпа или смене хода возникают сбои ритма; переходы между ходами выполняются с небольшой задержкой; на лыжах держится уверенно, но при усложнении рельефа возможно нарушение слаженности;

1 балл - согласованность рук и ног нарушена; ритм неравномерный, движения резкие или «дёрганые»; переходы между ходами сопровождаются остановками или потерей координации; на лыжах держится неуверенно, особенно при смене техники и темпа.

3. Устойчивость: способность сохранять равновесие и контролировать движение на трассе:

3 балла – равновесие уверенно сохраняется на равнине, подъёмах и спусках; обучающийся контролирует скорость и направление; при прохождении поворотов и смене рельефа не теряет устойчивость и не падает;

2 балла – равновесие сохраняется на ровных участках и пологих склонах; на более крутых спусках и поворотах возможны отдельные потери баланса, но обучающийся

восстанавливает устойчивость без падения; контроль скорости работает, но не всегда стабилен;

1 балл - равновесие неустойчиво даже на ровных участках; на спусках и поворотах часты потери баланса и падения; контроль скорости и направления слабый; обучающийся не способен самостоятельно восстановить устойчивость без помощи или остановки.

Общая оценка рассчитывается как сумма баллов по всем критериям. Максимально возможное количество баллов - 9 (по 3 балла за каждый из 3 критериев):

7-9 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на высоком уровне;
4-6 баллов - обучающийся освоил образовательную программу на среднем уровне;
0-3 балла - обучающийся освоил образовательную программу на низком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам сдачи нормативов на основе комплекса разнообразных упражнений. Каждый обучающийся может получить от 1 до 3 баллов за каждый норматив. Общая оценка будет суммироваться по всем нормативам, и максимальное количество баллов, которое можно набрать, составляет 15 (по 3 балла за 5 нормативов).

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.

Контрольные тестовые нормативы

6,5 – 8 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1.	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

9 – 10 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1.	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

	Подтягивания на перекладине (мал.)						

11 – 12 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1.	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

13 – 15 лет

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1.	Бег 30 м (сек.)	5,5	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см)	170	183	150	165	140	155
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.30	18.30	21.30	20.30	22.30	21.30
4.	Бег 2000 м (мин)	11.40	10.30	12.10	11.30	13.50	13.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.) Подтягивания на перекладине (мал.)	15/26	9	10/24	6	8/20	4

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 предложеных 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