

Куйбышевский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куйбышевского муниципального района Новосибирской области
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

стартовый (ознакомительный)
подвид программы

физкультурно-спортивной направленности

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

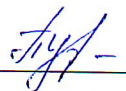
наименование программы

Возраст обучающихся:	10-17
Срок реализации программы:	1 год
Всего часов:	68
Автор-составитель:	Кондратьев П.А. – педагог дополнительного образования

Куйбышев, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР  Пудовкина Ю.В.

«28» августа 2026 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» может использоваться для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность программы

В системе физического воспитания дополнительное образование по лыжному спорту в школе занимает одно из ведущих мест. Это связано с тем, что занятия на лыжах имеют большую оздоровительную направленность и в значительной мере способствуют физическому развитию учащихся. Прогулки и походы на лыжах по разнообразной местности доставляют большое удовлетворение и эстетическое наслаждение от общения с природой. Занятия на лыжах приходятся на зимний период, когда двигательная активность детей, как правило, наименьшая.

Программа «Лыжные гонки» определяется запросом со стороны детей и их родителей, так как занятие этим видом спорта позволяет сохранять и укреплять здоровье детей, приобщать к здоровому образу жизни.

Актуальность программы определяется физиологическими потребностями младшего школьного возраста, а именно потребности в двигательной активности. Именно умеренные физические нагрузки в этом возрасте оказывают благотворное общеукрепляющее и общеразвивающее воздействие на детский организм, а преодоление эмоциональных и психологических трудностей в процессе освоения, способствует формированию положительных личностных качеств.

Кроме того, являясь одним из видов спорта, включенных в список нормативов ГТО, лыжная подготовка стала приобретать популярность как максимально доступный массовый вид отдыха, актуальный в нашем регионе. А пропаганда здорового образа жизни остается приоритетной национальной задачей.

Отличительные особенности программы

Преимущество данной программы заключается в ее согласовании с реализуемой образовательной программой школьного обучения, что способствует не только повышению интереса к учебному предмету «Физическая культура», но и повышения качественных показателей ребенка в учебной деятельности.

Программа также позволяет учитывать индивидуальные потребности каждого обучающегося, его индивидуальный темп освоения программы, и кроме того,

предполагает возможность участия в реализации программы родительской общественности, в том числе и в проведении семейных соревнований и мероприятий.

Адресат программы

Программа актуальна для всех интересующихся лыжными гонками девушек и юношей в возрасте с 10 - 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Младший школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Данный период характеризуется повышенной восприимчивостью к воспитательным воздействиям, что обусловлено такими особенностями как доверчивость, высокая познавательная активность, ориентация на мнение взрослого. Именно в этот период особенно интенсивно формируются моральные качества ребенка, волевые усилия, личностная рефлексия. Младший школьный возраст – это период впитывания, накопления знаний, период преимущественно усвоения.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам и неприятностям. Вместе с этим под влиянием очень сильных или монотонных раздражителей у подростка возникает выраженное запредельное торможение. Именно поэтому при выполнении упражнений на выносливость необходимы частые переключения внимания ребенка с одного упражнения на другое, использование игровых форм учебно-тренировочных занятий. Наиболее успешно в возрасте 11-16 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Именно в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы, и другого времени на это развитие природой человеку не дано. Вместе с тем нерациональное, бесконтрольное занятие физкультурой в этом возрасте может оказать даже негативное воздействие на растущий организм. У детей старшего школьного возраста происходит упорядочивание, интегрирование всей системы потребностей их формирующимся мировоззрением. Старшие школьники познают мир, пропуская его через фильтр своей точки зрения на вопросы морали.

Юношеский возраст – это время самоутверждения, пора активного поиска себя, надежд и мечтаний. Новообразованием данного возраста является потребность в самореализации, которая приобретает в большей степени социальную направленность.

Объём и срок реализации программы

Объём программы - 68 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Язык обучения

Язык освоения программы - русский

Уровень программы

Уровень программы – стартовый

Форма реализации программы

Форма реализации – традиционная

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из учащихся разного возраста

Состав группы учащихся: постоянный.

Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

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

Занятия проводятся в разновозрастной и смешанной по половой принадлежности группе (мальчики и девочки).

Занятия проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости кабинетов.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией школы, осуществляющей образовательную деятельность.

Цель и задачи программы

Цель программы – приобщение обучающихся к регулярным активным занятиям физической культурой посредством занятий лыжным спортом.

Задачи:

Личностные:

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- повышение интереса к дальнейшим занятиям лыжной подготовкой и иным видам спорта и физической активности.

Предметные:

- углубление знаний по истории развития лыжных гонок.
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений.

Метапредметные

- способствовать формированию потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формировать умение ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированность интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам.
- сформирована культура здорового образа жизни

Предметные результаты:

- будут иметь представление о лыжном спорте;
- будут знать историю возникновения и развития лыжного спорта, правила соревнований;
- будут знать правила техники безопасности;
- будут знать гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, правила самоконтроля;
- будут уметь соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- будут уметь технически правильно выполнять технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов.

Метапредметные результаты:

- будет сформирована потребность к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, активности;
- будут уметь ставить цель, планировать и анализировать свою деятельность.

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Устный опрос
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		Устный опрос
3.	Лыжный инвентарь	1	1		
4.	Школьные спортивные клубы	1	1		
5.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	4	4		Устный опрос
6.	Гигиена, закаливание, режим дня.	1	1		тестирование
7.	Общая физическая подготовка	20		20	наблюдение
8.	Специальная физическая подготовка	14		14	наблюдение
9.	Изучение техники и тактики лыжных ходов	20		20	наблюдение
10.	Контрольные упражнения	4		4	
11.	Итоговое занятие	1		1	зачет
	ИТОГО	68	9	59	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория:

3. Лыжный инвентарь.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь, температурный режим.

4. Школьные спортивные клубы

Теория:

5. Краткая характеристика техники лыжных ходов

Теория:

6. Гигиена, закаливание, режим дня.

Теория:

7. Общая физическая подготовка

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и

подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

9. Изучение техники и тактики лыжных ходов.

Практика: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «поворотом», «упором», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

10. Контрольные упражнения

Практика: Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Гимнастика. Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастических стенке, скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня. Упражнения с гимнастическими предметами. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат». Напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Лёгкая атлетика. Ознакомление с видами лёгкой атлетики. Обучение технике

низкого и высокого старта, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину с места и разбега, участие в соревнованиях по лёгкой атлетике в летний подготовительный период.

11. Итоговое занятие

Система контроля

Форма текущего контроля и аттестации

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

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

Мониторинг предметных результатов проводится 2 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения образовательной программы.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 2 этапа: за 1 полугодие и в конце учебного года.

Для контроля результативности освоения обучающимися содержания программы предусмотрены следующие виды контроля:

Входной контроль проводится в целях определения уровня начальной подготовки обучающихся к изучению материала, определения методик и технологий работы с обучающимися, подбора коммуникативных игр и творческих заданий для дальнейшей работы с обучающимися.

Текущий контроль проводится на каждом занятии в целях определения уровня достижения обучающимися планируемых результатов освоения содержания конкретного занятия.

Итоговая аттестация – зачет

Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы, практическая работа, тестовые задания разработанные педагогом. (Приложение 7,8)

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

- Развитие физических качеств на занятиях по лыжам проверяют с помощью специальных упражнений и методов тренировки. (Приложение 3, 12)
- Методика «Составь план действий» на формирование умения ставить цель и

планировать свою деятельность (Приложение 10)

- Критерии оценки метапредметных и личностных результатов (Приложение 5)

Входной контроль проводится в форме индивидуальной беседы с каждым обучающимся на первом занятии. (Приложение 2)

Текущий контроль проводится в форме выполнения коллективной рефлексии, педагогического наблюдения, выполнения тестирований, собеседования. (Приложение 6,9,11)

Итоговая аттестация зачет

РАЗДЕЛ 2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель программы – формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически здоровой личности.

Задачи воспитания:

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создание условий для творческой самореализации детей

Формы и методы воспитания

Формы воспитания

Индивидуальные:

Беседы (Личная беседа тренера с учеником о его целях; индивидуальное задание по ведению дневника самоконтроля (ЧСС, самочувствие); персональная работа над исправлением конкретной технической ошибки.).

Педагогическое наблюдение (оценка личных достижений, динамики развития).

Групповые:

Учебно-тренировочное занятие; открытые уроки для родителей; коллективное обсуждение итогов прошедших соревнований; оформление стенда команды.

Методы воспитания

1. Метод убеждения и разъяснения. Используется преимущественно в теоретической части программы. Проводятся беседы о гигиене спортсмена, режиме дня, правильном питании, правилах соревнований и технике безопасности. Тренер объясняет физиологический смысл нагрузок, чтобы сформировать осознанное отношение к спорту.

2. Метод личного примера. В лыжных гонках это один из самых действенных методов. Педагог демонстрирует безупречную технику хода, своим поведением показывает дисциплинированность, выдержку на дистанции и уважительное отношение к судьям и коллегам.

3. Метод упражнения (приучения). Многократное повторение технических элементов (например, одновременного бесшажного хода или поворота «плугом») доводит их до автоматизма. Это формирует не только двигательный навык, но и привычку к систематическому труду и аккуратности.

4. Соревновательный метод. Является ведущим методом стимулирования. Регулярное участие в контрольных тренировках и официальных соревнованиях воспитывает бойцовские качества, умение справляться со стартовым волнением, уважение к правилам и способность объективно оценивать свои силы.

5. Игровой метод. Широко применяется в спортивно-оздоровительных группах и разминке. Используются подвижные игры («Салки на лыжах», эстафеты с элементами техники), которые развивают ловкость, быстроту реакции и снимают психологическое напряжение.

6. Метод создания воспитывающих ситуаций. Педагог намеренно ставит воспитанника в условия морального выбора: например, возможность обогнать соперника, срезав путь, или обязанность остановиться и помочь упавшему участнику забега.

7. Методы поощрения и наказания. Поощрение (похвала, грамота, включение в сборную) закрепляет стремление к успеху. Наказание носит педагогический характер: разбор ошибок после гонки, временное отстранение от участия в соревнованиях за нарушение дисциплины или режима, дополнительные задания по ОФП.

8. Инструкторско-судейская практика. Старшим воспитанникам доверяют роль помощников тренера — судей на старте/финише, контролеров на трассе. Это развивает ответственность и лидерские качества.

Условия организации воспитания

Условия организации воспитания в программе ДООП «Лыжные гонки» включают четыре основные группы факторов.

Нормативно-правовые условия требуют наличия утвержденной образовательной программы и обеспечивают гибкость форм обучения, позволяя заниматься в разновозрастных группах или индивидуально с учетом свободного выбора ребенка.

Кадровые условия подразумевают наличие квалифицированных педагогов-тренеров, способных выстраивать доверительные отношения в малых группах и привлекать родителей к участию в процессе для создания единого воспитательного пространства.

Материально-технические условия обязывают организацию обеспечить санитарно-эпидемиологическую безопасность, современное лыжное снаряжение, теплые раздевалки и безбарьерную доступную среду для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Психолого-педагогические условия формируют атмосферу неформального общения и ситуации успеха, исключая методы психологического давления и обеспечивая вариативность деятельности через проведение соревнований, сборов и массовых мероприятий во внеурочное время.

Календарный план воспитательной работы

<i>Название мероприятия</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Сроки проведения</i>
Военно-спортивная игра «Зарница»	формирование у детей и подростков чувства любви к Родине, гражданской ответственности и готовности к её защите.	Май
Осенний кросс «Золотая осень»	пропаганда здорового образа жизни и популяризация физической культуры среди учащихся	Сентябрь
Соревнования по баскетболу «Оранжевый мяч»	пропаганда здорового образа жизни и популяризация физической культуры среди учащихся	Ноябрь

РАЗДЕЛ 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала занятий</i>	<i>Дата окончания занятий</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
2026-2027	14 сентября 2026	21 мая 2027	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

Форма календарного учебного графика регламентируется «Положением о порядке разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»
Перейти к тексту положения.

<https://4sosh.ru/sveden/files/05c0c513ef14a621eee04ee214140db8.pdf>

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный инвентарь:

- мячи,
- скакалки,
- гимнастические маты,
- Секундомер – 2 шт

2. Лыжный инвентарь:

- Крепления лыжные – 20 шт
- Палки лыжные пластиковые – 20 шт
- Ботинки лыжные SPINE размер 33 – 2 шт
- Ботинки лыжные SPINE размер 34 – 3 шт
- Ботинки лыжные SPINE размер 35 – 3 шт
- Ботинки лыжные SPINE размер 36 – 3 шт.
- Ботинки лыжные SPINE размер 39 – 3 шт
- Ботинки лыжные SPINE размер 40 – 3 шт
- Лыжи пластиковые STC (длина 150 см) – 7 шт
- Лыжи пластиковые STC (длина 160 см) – 7 шт
- Лыжи пластиковые STC (длина 170 см) – 6 шт

Методическое обеспечение

Учебно-методические материалы

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

методическая литература.

Методы и педагогические технологии

1. Методы обучения технике:

- **Метод показа:** Демонстрация тренером или приглашенным мастером безупречного выполнения хода. В лыжных гонках визуальный образ движения критически важен для создания правильной нейромышечной связи.
- **Словесный метод:** Краткий инструктаж, описание фазовой структуры хода, объяснение биомеханики. Используются команды («короче шаг», «активнее толчок»), заменяющие длинные лекции.
- **Разучивание по частям (расчлененный метод):** Изучение отдельных элементов техники (например, только работа рук в одновременном бесшажном ходе или перенос веса тела) перед объединением их в целостное движение.
- **Имитационные упражнения:** Выполнение движений лыжника без лыж (на месте, в движении, с резиновыми амортизаторами). Это основной метод подготовки в бесснежный период (весной и осенью).

2. Методы развития физических качеств:

- **Равномерный метод:** Длительное передвижение со стабильной скоростью (ЧСС 130–150 уд/мин). Основа лыжной подготовки для воспитания общей выносливости.
- **Переменный метод:** Чередование участков с высокой и низкой интенсивностью во время одной тренировки (например, фартлек — игра скоростей в лесу).
- **Интервальный метод:** Повторная работа на отрезках (от 200 м до 2 км) с короткими паузами отдыха строго дозированной продолжительности.
- **Соревновательный метод:** Прохождение контрольных дистанций на время. Используется для максимального напряжения психофизических сил спортсмена.

3. Методы воспитания:

- **Метод убеждения:** Беседы о гигиене, режиме питания, вреде допинга и правилах честной игры (Fair Play).
- **Метод примера:** Личный пример тренера-трезвенника, его дисциплина и отношение к инвентарю.
- **Создание воспитывающих ситуаций:** Например, намеренное создание условий нехватки времени при подготовке лыж (смазке), чтобы научить команду быстрому распределению обязанностей.

Педагогические технологии

Технология	Реализация в лыжной секции
Здоровьесберегающая	Строгий температурный режим тренировок (ограничения при экстремальном холоде), обязательная разминка и заминка, обучение самоконтролю (подсчет пульса), чередование интенсивности для предотвращения перетренированности.
Игровая	Использование подвижных игр на снегу («Салки на лыжах», эстафеты с метанием снежков) для снятия монотонности нагрузки и развития ловкости у младших групп.
Проектного обучения	Старшие воспитанники могут разрабатывать проект «Оптимальная раскладка сил на дистанции 5 км» или создавать видеоинструкцию по нанесению мазей держания для младшей группы.
Коллективного взаимообучения	Работа в парах при подборе лыжных смазок: один пробует вариант, второй оценивает работу лыжни, затем они меняются ролями и обсуждают результат.
Информационно-	Использование приложений для анализа GPS-треков (скорость

коммуникационные (ИКТ)	на подъемах/спусках), просмотр замедленных видеозаписей техники чемпионов, использование датчиков частоты сердечных сокращений (ЧСС) в реальном времени.
Модульная	Программа строится блоками: «Базовая техника классических ходов», «Коньковый ход», «Лыжероллерная подготовка», «Теория смазки».

Форма учебных занятий

В дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» используются разнообразные формы организации учебных занятий, которые зависят от этапа подготовки, времени года и поставленных педагогических задач.

1. Основные формы проведения занятий:

- **Учебно-тренировочное занятие:** Главная форма работы. Имеет четкую структуру из трех частей:
 - *Подготовительная часть:* разминка (общая — бег, суставная гимнастика; специальная — имитационные упражнения на месте).
 - *Основная часть:* изучение нового материала (техники хода), развитие физических качеств (выносливости, силы) через повторный или интервальный методы.
 - *Заключительная часть:* заминка, легкий бег, стретчинг (растяжка), подведение итогов.
- **Групповые занятия:** Основная форма для спортивно-оздоровительных групп (наполняемость обычно 12–20 человек). Позволяет использовать соревновательный метод и командные эстафеты.
- **Индивидуальные занятия:** Применяются для коррекции техники конкретных учеников, отработки старта/финиша с одаренными детьми или при ускоренном обучении по индивидуальному плану.
- **Теоретические занятия:** Проводятся в форме бесед (5–10 минут в начале тренировки), лекций-визуализаций (с использованием презентаций о технике чемпионов) или инструктажей по технике безопасности.

2. Специфические формы спортивной подготовки:

- **Тренировки по станциям (круговой метод):** Организация нескольких точек (станций) с разными заданиями (например: станция прыжков, станция силовых упражнений, станция имитации лыжного хода). Дети перемещаются от станции к станции по кругу.
- **Игровые занятия:** Использование подвижных игр («Салки на лыжах», «Охотники и утки») для развития быстроты реакции и снятия монотонности нагрузки, особенно у детей младшего возраста.
- **Кросс-походы и прогулки:** Длительное передвижение по пересеченной местности без строгого контроля времени, направленное на оздоровление и закаливание организма.

3. Формы организации в зависимости от сезона:

- **В бесснежный период (весна-лето-осень):**
 - Имитационные упражнения (на месте и в движении).
 - Лыжероллерная подготовка.
 - Кроссовая подготовка (бег по лесу).
 - ОФП (силовая подготовка, игры в футбол, баскетбол).
- **В зимний период:**
 - Занятия непосредственно на снегу (техника скольжения).
 - Учебные старты.
 - Игры на снегу.

4. Массовые и итоговые формы:

- **Соревнования:** Контрольные старты внутри группы, участие во внешних турнирах («Лыжня России», муниципальные этапы Спартакиады). Соревнование здесь выступает одновременно как форма проверки знаний и как средство воспитания.

- **Массовые физкультурно-спортивные праздники:** Эстафеты «Оранжевый мяч», семейные старты, туристические слеты

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в редакции от 17.03.2025);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Литература, использованная при составлении программы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368с.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1995. – 77с.
3. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа.- М.: Советский спорт, 2009.
4. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: Учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук», 2009. – 212с.

Литература для детей

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню: Кн. для учащихся / И.М.Бутин. - М:

Просвещение, 2001. – 96с.: ил.

2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001. – 77с.

3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000. – 171с.

4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С.Мищенко. – Киев: Здоровье, 1990. 200с.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (22.05.2025).

2. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (22.05.2025).

3. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.olympic.ru/> (22.05.2025).

4. Международный Олимпийский Комитет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.olympic.org/> (22.05.2025).

5. Федерация лыжных гонок России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.flgr.ru/> (22.05.2025).

6. Журнал «Лыжный спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.skisport.ru/> (22.05.2025).

РАЗДЕЛ 4. ПРИЛОЖЕНИЕ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

Приложение 1

Тематический календарный учебный график

№	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	1	1		Изучение нового материала	Опрос
2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта	1	1		Изучение нового материала	Опрос
3.	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1		Изучение нового материала	Тестирование
4.	ОФП. Развитие общей выносливости. Подвижные игры	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
5.	Лыжный инвентарь	1	1		Изучение нового материала	тестирование
6.	ОФП. Подвижные игры. Лыжный спорт в России	1		1	Изучение нового материала	опрос
7.	ОФП. Подвижные игры.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
8.	ОФП. Беговые упражнения.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
9.	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	1		Изучение нового материала	Опрос
10.	Гигиена, закаливание, режим дня	1	1		Изучение нового материала	Тестирование
11.	ОФП. Развитие общей выносливости	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
12.	ОФП. Гимнастические упражнения.	1		1	Изучение нового материала	Сдача нормативов
13.	ОФП. Легкоатлетические упражнения	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
14.	ОФП. Развитие специальной выносливости	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
15.	Обучение имитационным движениям	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
16.	Развитие специальной выносливости.	1		1	Изучение	Наблюдение

	Подвижные игры				нового материала	
17.	Развитие ловкости и координации посредством эстафет	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
18.	Развитие скорости движений.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
19.	Специальная физическая подготовка	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
20.	Развитие скоростной реакции. Подвижные игры.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
21.	Прыжковые упражнения.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
22.	Ходьба со скандинавскими палками	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
23.	Обучение технике классических лыжных ходов.	1	1		Изучение нового материала	Наблюдение
24.	Обучение технике классических лыжных ходов.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
25.	Техника одновременного одношажного хода.	1	1		Изучение нового материала	Наблюдение
26.	Техника одновременного одношажного хода.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
27.	Лыжный инвентарь	1	1		Изучение нового материала	Опрос
28.	Техника одновременного бесшажного хода.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
29.	Обучение технике классических лыжных ходов.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
30.	Гигиена, закаливание, режим дня	1	1		Изучение нового материала	Тестирование
31.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1	1		Изучение нового материала	Наблюдение
32.	ОФП. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
33.	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
34.	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	1		1	Изучение нового	Наблюдение

					материала	
35.	СФП. Обучение поворотам на месте и в движении.	1	1		Изучение нового материала	Наблюдение
36.	Контрольный классический лыжный ход.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
37.	Классический лыжный ход.	1		1	Изучение нового	Наблюдение
38.	Упражнения на овладение техникой скользящего шага.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
39.	Упражнения на овладение равновесия при одноопорном скольжении.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
40.	Упражнения на овладение равновесия при одноопорном скольжении.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
41.	Подъем «елочкой», «полуселочкой»,	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
42.	Подъем ступающим, скользящим, беговым шагом.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
43.	Циклические упражнения направленные на развитие ловкости	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
44.	СФП. Обучение торможению «плугом», «упором»	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
45.	Обучение торможению «поворотом», соскальзыванием, паданием.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
46.	СФП. Обучение поворотам на месте и в движении.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
47.	Обучение основным элементам конькового хода.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
48.	Коньковый лыжный ход.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
49.	Упражнения для силы и гибкости	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
50.	Техника и тактика лыжных ходов	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
51.	Классические ходы	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
52.	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение

53.	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
54.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
55.	Совершенствование классического и конькового лыжных ходов.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
56.	Эстафеты и прыжковые упражнения	1		1	Изучение нового	Наблюдение
57.	Развитие специальной выносливости. Подвижные игры. Имитация.	1		1	Изучение нового материала	Опрос
58.	Развитие ловкости и координации, скорости посредством эстафет.	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
59.	Прыжковые упражнения	1		1	Изучение нового материала	Наблюдение
60.	Тройной прыжок	1		1	Изучение нового материала	Опрос
61.	Упражнения на согласованную работу рук	1		1	Изучение нового материала	Опрос
62.	Бег на короткие дистанции.	1		1	Изучение нового материала	Опрос
63.	Бег на длинные дистанции.	1		1	Изучение нового материала	Опрос
64.	Контрольные упражнения на развитие силы.	1		1	Изучение нового материала	Сдача нормативов
65.	Контрольные упражнения и соревнования.	1		1	Повторение материала	Наблюдение
66.	Контрольные упражнения	1		1	Повторение материала	Наблюдение
67.	Контрольные упражнения	1		1	Повторение материала	Наблюдение
68.	Итоговое занятие	1		1	зачетное	Зачет

Анкета по ЗОЖ

1 Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?

- 1 Нужно заниматься спортом
- 2 Нужно закаляться
- 3 Есть фрукты, овощи
- 4 Нужно не болеть
- 5 Быть здоровым

2 Что ты знаешь о своем здоровье?

- 1 Мое здоровье: Отличное
- 2 Не очень хорошее
- 3 Удовлетворительное

3 Как часто ты болеешь?

- 1 Часто болею
- 2 Иногда болею
- 3 Никогда не болею

4 Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?

- 1 Пропусков нет
- 2 Пропуски каждый месяц
- 3 Пропуски 1 раз в год

5 Делаешь ли ты утром физическую зарядку?

- 1 Нет
- 2 Да
- 3 Иногда

6 Как ты занимаешься на уроках физкультуры?

- 1 С полной отдачей
- 2 Лишь бы не ругали
- 3. Без желания

7 Занимаешься ли ты спортом?

- 1 В спортивной школе
- 2 В других учреждениях
- 3 В школьной секции
- 4 Нигде

8 Чувствуешь ли усталость после уроков?

- 1 Очень устаю
- 2 Всегда
- 3 Иногда
- 4 Не очень устаю

9 Как часто ты употребляешь фрукты и овощи в пищу?

- 1 Каждый день
- 2 Через день
- 3 Раз в неделю
- 4 Не употребляю

10 Сколько раз в день ты чистишь зубы?

- 1 Один раз
- 2 Два раза
- 3 Ни разу

11 Как часто ты делаешь уборку в своей комнате?

- 1 Два раза в день
- 2 Один раз в день
- 3 Один раз в неделю

Таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности

Возраст (лет)	Уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	достаточный	низкий	высокий	достаточный	низкий
Бег 30 м (с)						
9	5,1 и ниже	5,2 – 6,7	6,8 и выше	5,3 и ниже	5,4 – 6,9	7,0 и выше
10	5,0 и ниже	5,1 – 6,5	6,6 и выше	5,2 и ниже	5,3 – 6,5	6,6 и выше
11	5,0 и ниже	5,1 – 6,2	6,3 и выше	5,1 и ниже	5,2 – 6,3	6,4 и выше
12	4,9 и ниже	5,0 – 5,9	6,0 и выше	5,0 и ниже	5,1 – 6,1	6,2 и выше
13	4,8 и ниже	4,9 – 5,8	5,9 и выше	5,0 и ниже	5,1 – 6,1	6,2 и выше
14	4,7 и ниже	4,9 – 5,7	5,8 и выше	4,9 и ниже	5,0 – 6,0	6,1 и выше
15	4,5 и ниже	4,6 – 5,4	5,5 и выше	4,9 и ниже	5,0 – 6,0	6,1 и выше
16	4,4 и ниже	4,5 – 5,1	5,2 и выше	4,8 и ниже	4,9 – 6,0	6,1 и выше
Прыжок в длину с места (см)						
9	158 и выше	157 - 116	115 и ниже	140 и выше	139 - 98	97 и ниже
10	166 и выше	165 - 124	123 и ниже	157 и выше	156 - 108	107 и ниже
11	177 и выше	176 - 135	134 и ниже	164 и выше	163 - 119	118 и ниже
12	187 и выше	186 - 145	144 и ниже	168 и выше	167 - 126	125 и ниже
13	198 и выше	197 - 156	155 и ниже	176 и выше	175 - 139	138 и ниже
14	208 и выше	207 - 166	165 и ниже	188 и выше	187 - 144	143 и ниже
15	217 и выше	216 - 175	174 и ниже	194 и выше	193 - 150	149 и ниже
16	228 и выше	227 - 186	185 и ниже	198 и выше	197 - 160	159 и ниже
Бег 1000 м (мин. и сек.)						
9	5,20 и ниже	5,21 – 7,10	7,11 и выше	5,45 и ниже	5,46 – 7,35	7,36 и выше
10	5,05 и ниже	5,06 – 6,55	6,56 и выше	5,35 и ниже	5,36 – 7,25	7,26 и выше
11	4,50 и ниже	4,51 – 6,40	6,41 и выше	5,24 и ниже	5,25 – 7,14	7,15 и выше
12	4,35 и ниже	4,36 – 6,25	6,26 и выше	5,14 и ниже	5,15 – 7,04	7,05 и выше
13	4,20 и ниже	4,21 – 6,10	6,11 и выше	5,03 и ниже	5,04 – 6,53	6,54 и выше
14	4,05 и ниже	4,06 – 5,55	5,56 и выше	4,53 и ниже	4,54 – 6,43	6,44 и выше
15	3,55 и ниже	3,56 – 5,45	5,46 и выше	4,43 и ниже	4,44 – 6,32	6,33 и выше
16	3,45 и ниже	3,46 – 5,35	5,36 и выше	4,33 и ниже	4,34 – 6,22	6,23 и выше
Подтягивания на перекладине (раз)						
9	6 и выше	5 – 2	1 и ниже	16 и выше	15 – 10	9 и ниже
10	7 и выше	6 – 2	1 и ниже	18 и выше	17 – 11	10 и ниже
11	8 и выше	7 – 2	1 и ниже	19 и выше	18 – 11	10 и ниже
12	9 и выше	8 – 2	1 и ниже	20 и выше	18 – 12	11 и ниже
13	10 и выше	9 – 3	2 и ниже	21 и выше	19 – 13	12 и ниже
14	11 и выше	10 – 4	3 и ниже	22 и выше	21 – 13	12 и ниже
15	12 и выше	11 – 5	4 и ниже	23 и выше	22 – 14	13 и ниже
16	12 и выше	11 – 5	4 и ниже	24 и выше	23 – 15	14 и ниже
Лыжная подготовка, 1 км						
9	Преодоление дистанции без учета времени					
10	Преодоление дистанции без учета времени					
11	6,30 и ниже	6,31 - 7,29	7,30 и выше	7,00 и ниже	7,01 – 8,09	8,10 и выше
12	6,00 и ниже	6,01 – 6,99	7,00 и выше	6,15 и ниже	6,16 – 7,29	7,30 и выше
13	6,00 и ниже	6,01 – 6,99	7,00 и выше	6,15 и ниже	6,16 – 7,29	7,30 и выше
14	5,30 и ниже	5,31 – 6,44	6,45 и выше	6,00 и ниже	6,01 – 7,14	7,15 и выше
15	5,00 и ниже	5,01 – 6,29	6,30 и выше	5,30 и ниже	5,31 – 6,99	7,00 и выше
16	5,00 и ниже	5,01 – 6,29	6,30 и выше	5,30 и ниже	5,31 – 6,99	7,00 и выше
2 км						
10	Преодоление дистанции без учета времени					
11	Преодоление дистанции без учета времени					
12	14,00 и ниже	14,01 – 14,99	15,00 и выше	14,30 и ниже	14,31 – 15,29	15,30 и выше
13	13,00 и ниже	13,01 – 14,29	14,30 и выше	14,00 и ниже	14,01 – 14,99	15,00 и выше
14	12,00 и ниже	12,01 – 13,99	14,00 и выше	13,00 и ниже	12,99 – 14,29	14,30 и выше
15	11,30 и ниже	11,31 – 12,99	13,00 и выше	12,30 и ниже	12,31 – 13,99	14,00 и выше
16	10,00 и ниже	10,01 – 12,29	12,30 и выше	12,00 и ниже	12,01 – 13,29	13,30 и выше

Вопросы к беседе с учащимися

- Любишь ли ты кататься на лыжах?
- Сколько времени ты уделяешь катанию на лыжах?
- Знаешь ли ты имена знаменитых современных лыжников, следишь ли ними?
- Знаешь ли ты основные отличия классического и конькового хода?

**Критерии оценки метапредметных
и личностных результатов освоения программы**

Уровень мотивации к занятиям	Постоянный интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями	Периодический интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и Практическими занятиями	Не интересуется лыжными гонками
Уровень социализации	Выполняет все требования и нормы, принятые в объединении, считает себя полноправным членом коллектива, соблюдает технику безопасности.	С удовольствием выполняет большинство требований и норм, принятых в объединении, считает себя лучше или хуже других членов коллектива.	Нарушает принятые в объединении нормы поведения, противопоставляет себя группе, не соблюдает технику безопасности.
Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение.	Остро реагирует на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с родителями других учащихся. Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими учащимися.
Кругозор в области лыжного спорта	Постоянная практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Периодическая практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Нет практики лыжных ходов, не участвует в соревнованиях.

Критерии оценки на знание техники лыжных ходов, техники прохождения спусков и подъемов

Уровень мотивации к занятиям	Постоянный интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями.	Периодический интерес, подкреплённый теоретическими знаниями и практическими занятиями.	Не интересуется лыжными гонками
Уровень социализации	Выполняет все требования и нормы, принятые в объединении, считает себя полноправным членом коллектива, соблюдает технику безопасности.	С удовольствием выполняет большинство требований и норм, принятых в объединении, считает себя лучше или хуже других членов коллектива.	Нарушает принятые в объединении нормы поведения, противопоставляет себя группе, не соблюдает технику безопасности.
Уровень коммуникативной культуры	Не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения	Небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение	Остро реагирует на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с родителями других учащихся. Обособленная позиция, замкнутость, конфликты с другими учащимися.
Кругозор в области лыжного спорта	Постоянная практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Периодическая практика лыжных ходов, посещение соревнований по лыжным гонкам.	Нет практики лыжных ходов, не участвует в соревнованиях.

«Критерии оценки теоретических знаний»

При определении уровня освоения теоретических знаний по программе следует руководствоваться следующими критериями:

- 3 балла (высокий уровень) – от 80% правильных ответов;
- 2 балла (средний уровень) – от 50% правильных ответов;
- 1 балл (низкий уровень) – от 30% правильных ответов.

Тест на знание техники одновременного бесшажного лыжного хода

1. Цель отталкивания палками:
а) **увеличить скорость;** б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения:
а) увеличить скорость; б) сохранить скорость;
в) **как можно меньше терять скорость.**
3. При выносе рук и палок вперед движение рук начинается:
а) **с плечевого сустава;** б) с локтевого сустава; в) с запястья.
4. При выносе рук и палок вперед напряженность рук:
а) руки расслаблены; б) руки напряжены;
в) **руки расслаблены в конце выноса вперед.**
5. При выносе рук и палок вперед палки находятся в отношении лыж:
а) **под острым углом по ходу движения;**
б) под тупым углом.
6. При выносе рук и палок вперед тяжесть тела переносится: а) на пятки;
б) **на пальцы стоп;**
в) распределяется равномерно по всей стопе.
7. При выносе рук вперед происходит:
а) выдох;
б) **вдох;**
в) задержка дыхания.
8. При выносе рук и палок вперед руки поднимаются:
а) выше головы;
б) **до уровня глаз;**
в) до уровня груди.
9. Исходная поза отталкивания палками. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений;
б) **на уровне креплений;**
в) позади креплений.
10. Исходная поза отталкивания палками. Локтевые суставы: а) разогнуты;
б) **немного согнуты;** в) отведены в сторону; г) находятся снизу.
11. Исходная поза отталкивания палками. Палки наклонены:
а) **только вперед;** б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.
12. Исходная поза отталкивания палками. Тяжесть тела:
а) **на носках стоп;**
б) на пятках;
в) распределяется равномерно по всей стопе.
13. Отталкивание палками. Отталкивание:
а) только туловищем;
б) **туловищем и руками.**
14. Отталкивание палками. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки;
б) на носки;
в) **распределяется равномерно по всей стопе.**
15. Отталкивание палками. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже;
б) выше;
в) **на уровне.**
16. Поза окончания отталкивания. Палки:
а) **составляют одну прямую с руками;**
б) не составляют прямую с руками.
17. Поза окончания отталкивания. Держание палок:
а) **положение палок контролируется большим и указательным пальцами;**
б) палки зажаты в кулак.

18. Поза окончания отталкивания. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе;

б) на пятках.

19. Поза окончания отталкивания. Ноги находятся в отношении лыжни:

а) вертикально;

Тест на знание выполнения торможения «плугом»

1. Применяется при спуске:
 - а) прямо;**
 - б) наискось.
2. Носки лыж:
 - а) на одном уровне;**
 - б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж:
 - а) обе отводятся в сторону;**
 - б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся:
 - а) на внутренние канты;**
 - б) на внешние канты;
 - в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи:
 - а) равномерное;**
 - б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи:
 - а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи;**
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж:
 - а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи;**
 - б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи;
8. Сгибание ног:
 - а) ноги согнуты в коленях;**
 - б) ноги выпрямлены.
9. Колени:
 - а) подаются вперед;**
 - б) не подаются вперед.
10. Положение рук:
 - а) согнуты в локтях на уровне пояса;**
 - б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. Лапки лыжных палок:
 - а) вынесены вперед;
 - б) отведены назад;**
 - в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки:
 - а) прижаты к туловищу;**
 - б) не прижаты к туловищу

Тест на знание техники выполнения поворота переступанием в движении

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):
 - а) на равнине;
 - б) на пологом склоне;**
 - в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием:
 - а) увеличивается;**
 - б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске:
 - а) в низкой стойке; **б) в средней стойке;** в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу;
б) на внутреннюю лыжу;
 - в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится:
 - а) на внутренний кант; **б) на внешний кант;** в) всей поверхностью.
6. В начале отталкивания лыжей нога:
 - а) согнута в коленном суставе;**
 - б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень:
 - а) вертикальна;
 - б) наклонена вперед;**
 - в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута;
б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег ставятся: а) впереди креплений;
б) на уровне креплений;
 - в) позади креплений.

Методика «Составь план действий»

Цель: оценить степень сформированности умений, связанных с планированием предстоящей деятельности.

Источник: текст стартовой комплексной метапредметной проверочной работы, предложенной в рамках федерального мониторинга в октябре 2013 года.

Форма: индивидуальная работа

Средство: текст задания №10

Ученикам предложили разработать проект национального парка, в котором обитало бы большое количество разнообразных животных. В твоей группе 4 человека – ты и Маша, Таня, Дима. Тебя выбрали капитаном команды. Напиши план работы своей группы и распредели, кто и что будет выполнять.

План работы

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Распредели работу между членами группы

Делаете вместе	_____
Делаеть ты	_____
Делает Маша	_____
Делает Таня	_____
Делает Дима	_____

Показатели сформированности умения, связанного с планированием предстоящей деятельности:

- наличие плана деятельности;
- наличие согласованных детских действий.

Критерии обработки результатов:

2 балла – наличие плана и согласованных детских действий

1 балл – присутствует только один элемент в полном объеме (либо план, либо распределение ролей)

0 баллов – все остальное

**Критерии сформированности умений, связанных с планированием
решения учебной задачи**

Уровень		Характеристика уровня	Типичные ответы обучающихся
Начальный	Очень низкий	Может спланировать 1-2 действия при решении практической задачи под руководством учителя. Может воспроизвести действия в определенной последовательности по образцу. Приступает к выполнению задания, не знает, как будет действовать. Не может дать отчета о выполненных учебных действиях.	Сначала сделаю (называет действие под решения практической задачи), потом подумаю».
	Низкий	С помощью учителя может спланировать 2-3 действия при решении практической задачи. Самостоятельное планирование практически отсутствует. Предпочитает задания планирование действий по известному образцу.	«Прочитаю текст, перескажу его, еще раз прочитаю»
Средний	Средний	Планирует по заданию учителя 2-3 действия при работе с учебным текстом, пользуется одной формой плана Может спланировать 2-3 действия решения учебной задачи (в сотрудничестве с учителем). Самостоятельно применяет план, но не может внести в него изменения предусматривая итоговый контроль (в основном, результата).	«Прочитаю текст, выделю непонятное, найду ответы, проверю, смогу ли выполнить задание к нему
	Выше среднего	Может спланировать 2-3 действия решения учебной задачи в сотрудничестве с одноклассниками. Может самостоятельно изменить план применительно к новым условиям. Может описать свои затруднения при планировании. Самостоятельно планирует 2-3 действия при изучении текста, предусматривая контроль процесса результата. Использует две формы планирования (простой и схематичный план) и	«Главный вопрос (далее формулирует его). Чтобы найти ответ, надо сделать модель, выяснить.....(обобщенно называет действие). «При планировании выполнения... трудно (указывает, что именно)

		предусматривает творческие виды работ.	
Высокий	Высокий	Может самостоятельно спланировать 2-3 действия по контролю решения учебной задачи. Предусматривает в плане промежуточный и итоговый контроль. На всех этапах решения учебной задачи может дать ответ о предусматриваемых действиях. Использует разные формы планирования в зависимости от цели. В плане решения учебной задачи предусматривает поиск и изучение информации. Планирует действия, соответствующие задаче (в том числе постановку новых вопросов, установление связей нового с ранее изученным и т.д.) поиск и изучение информации. Планирует действия, соответствующие задаче (в том числе постановку новых вопросов, установление связей нового с ранее изученным и т.д.)	«Главный вопрос (далее формулирует его). Чтобы найти ответ, надо сделать модель, выяснить.....(обобщенно называет действие). «При планировании выполнения... трудно (указывает, что именно)
	Очень высокий	Может полностью самостоятельно спланировать свою учебную деятельность. В зависимости от условий может составить вариативные планы деятельности. Осуществляет планирование в свернутом виде как умственное действие, но при необходимости или по требованию может развернуть его.	Может объяснить другому ученику план действий и обосновать его целесообразность

Примерные вопросы:

- «Перечислите основные способы передвижения на лыжах».
- «Каковы первые признаки обморожения?»
- «Как правильно подобрать длину лыж и палок?»
- «Опишите технику торможения "плугом"».

Оценка общей физической подготовки (ОФП)

Включает в себя выполнение нормативов, которые не требуют специального лыжного инвентаря и могут проводиться в спортивном зале или на стадионе.

Примеры контрольных упражнений:

- Бег на 30, 60 или 100 метров (оценка скорости).
- Подтягивание на перекладине (юноши) или сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки) (оценка силы).
- Прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств).
- Челночный бег (оценка ловкости и координации).

Оценка специальной физической подготовки (СФП)

Включает тесты, непосредственно связанные с лыжным спортом. Их проведение зависит от наличия снежного покрова или возможности использовать лыжероллеры.

Примеры контрольных упражнений:

- Прохождение дистанции на время (например, 1 км, 3 км, 5 км) в зависимости от возраста и года обучения.
- Выполнение имитационных упражнений (например, попеременный бесшажный ход) в течение определенного времени.
- Прохождение отрезка дистанции (например, 100-200 метров) с максимальной скоростью.

Контрольно-измерительные материалы

Вид контроля	Форма контроля	Контрольно-измерительные материалы	Критерии оценивания
Входная диагностика	Просмотр	Просмотр физических данных учащегося (уровень физической выносливости, силы, скорости и гибкости). Просмотр технических способностей учащегося (умения кататься на лыжах, пользоваться инвентарем).	Физические и профессиональные данные
	Беседа	Вопросы к беседе	Общий уровень знаний по теме, заинтересованность в обучении.
Текущий контроль	Контрольные тренировки и соревнования	Техника выполнения лыжных ходов, прохождение спусков и подъемов	Знание особенностей лыжных ходов, правильность прохождения спусков и подъемов
	Опрос	Тестовое задание	Уровень знаний по теме.
Итоговый контроль	Итоговое занятие	Техника выполнения классических и коньковых лыжных ходов.	Знание особенностей лыжных ходов, правильность прохождения спусков и подъемов
	Опрос	Тестовое задание	Знание классических лыжных ходов. Знание коньковых лыжных ходов.