

Управление образования, спорта и молодежной политики
администрации Тоншаевского муниципального округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Пижемская средняя школа"

Принято
на заседании педагогического совета
МОУ Пижемская СОШ
протокол № 2 от 01.09.2025 г



Утверждено
приказом директора
МОУ Пижемская СОШ
/А.С.Якимова/
№ 244 от 01.09.2025г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Юный лыжник»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Маковеева Юлия Евгеньевна,
педагог дополнительного
образования

Пижма, 2025г.

Информационная карта общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный лыжник»

Полное название программы	Дополнительная общебразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник»
Разработчик программы	Маковеева Юлия Евгеньевна
Руководитель программы	Якимова Алёна Сергеевна
Территория, представившая программу	Нижегородская область, Тоншаевский муниципальный район, р.п. Пижма
Название проводящей организации	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Пижемская средняя школа»
Адрес организации	606930 Нижегородская область, Тоншаевский район, р.п. Пижма ул.Калинина д.8
Телефон	8(83151)93283
Форма проведения	Учебные группы
Цель программы	Создание условий для удовлетворения потребности обучающегося в двигательной активности через занятия лыжным спортом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Сроки реализации программы	1 год
Место проведения	МОУ Пижемская СОШ
Официальный язык программы	Русский
Общее количество участников (в том числе детей)	15 чел.
География участников	Нижегородская область, Тоншаевский район, р.п. Пижма
Условия участия в программе	10-17 лет
Краткое содержание программы	<p>Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в «МОУ Пижемская СОШ»</p> <p>Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.</p> <p>В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия</p>

	<p>лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.</p> <p>На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.</p>
Ожидаемый результат	<p><i>К концу обучения обучающиеся будут уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом» - преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км - уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности - выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям <p><i>К концу обучения учащиеся будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке -терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту; - владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29 февраля 2016 г. № 326-р (ред. от 30 марта 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года».
- действующими нормами СанПин;
- Уставом ОО.

Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в «МОУ Пижемская СОШ»

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется

как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Актуальность программы:

Программа кружка актуальна, так как трёх занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Отличительные особенности заключается в том, что основой подготовки занимающихся в кружке является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся. В процессе тренировок и игр у учащихся, занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 10 до 17 лет.

Набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол. Заниматься могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Цель программы: создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития.

Задачи:

Личностные задачи:

- способствовать развитию активности, сознательности;
- воспитывать морально-волевые качества, уверенность в своих силах, уважительное отношение к себе и окружающим;
- формировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Метапредметные задачи:

- развивать навыки коллективной работы и дисциплины;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений).

Предметные

- научить правильному передвижению на лыжах;
- научить основам тактики лыжника

Срок реализации программы: рассчитан на 1 год.

Объем программы:

Продолжительность занятия – 2 часа.

Периодичность в неделю – 2 раза

Количество часов в неделю – 4 часа

Количество часов в год - 144

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Наполняемость группы: 4 группы по 15 человек.

Режим занятий. Очный

Формы организации занятий: Очная

Получат возможность и будут сформированы результаты:

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- terminологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Способы определения результативности:

- Мониторинг (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
- Оценка качества: (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Участие в спортивных праздниках школы, участие в школьных и районных, областных соревнованиях.

Партнёры программы: физкультурно-оздоровительный комплекс «Старт» Тоншаевского муниципального округа Нижегородской области

2. Учебный план

Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы.
Теория	Практика	Всего	
27	117	144	1 полугодие/конец уч. года

Учебный план (144 часов)

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Теория	10	10	
	Вводная часть	1	1	
	История развития лыжного спорта в России.	1	1	
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
	Место для занятий	1	1	
	Оборудование, инвентарь	1	1	
	Гигиена спортсмена	1	1	
	Режим дня. Закаливание организма.	2	2	
	Техника безопасности.	2	2	
2	Общефизическая подготовка	30		30
	Укрепление мышц брюшного пресса ,плечевого сустава	8		8
	Бег, беговые упражнения	8		8
	Прыжковые упражнения	4		4
	Подвижные игры	6		6
	Эстафеты	4		4
3	Специальная Физическая Подготовка	60		60
	Имитация с палками (шаговая)	10		10
	Имитация без палок (прыжковая)	8		8
	Лыжная подготовка	42		42

4	Технико-тактическая подготовка	30	4	30
5	Участие в соревнованиях	6		6
6	Контрольные нормативы	4		4
7	Врачебный контроль, предупреждение травм	4		4
	ВСЕГО часов в год	144	14	144

Содержание программы

1. Теория

Правила лыжного спорта.

Место занятий.

Оборудование, инвентарь.

История развития лыжного спорта в России.

Краткие сведения о строении и функции организма человека.

Гигиена. Спортивная повседневная одежда, обувь, режим для юного спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Бег, беговые упражнения.

Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого сустава.

Прыжковые упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

Имитация с палочками (шаговая)

Имитация без палочек (прыжковая)

Лыжная подготовка.

4. Техника и тактика лыжных гонок

Понятие о технике лыжного спорта.

Классификация способов передвижения на лыжах

Обучение общей схеме выполнения классических ходов, передвижения на лыжах.

Имитационные упражнения.

5. Участие в соревнованиях

Участие в районных, областных соревнованиях.

6. Выполнение контрольных нормативов

Промежуточная, итоговая аттестация.

7. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП.

Комплекс организационно-педагогических условий

4. Календарный учебный график к программе «Юный лыжник» на 2025- 2026 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 сентября 2025 год	31 мая 2026	36	144	очный

5. Формы контроля, аттестации

Формы аттестации.

Для проверки усвоенных знаний, умений и навыков в программе предусмотрены ***промежуточная аттестация***

6. Оценочный материал

Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.
Формы контроля: визуальный контроль, индивидуальный контроль, групповой контроль.

Оценка выносливости в лыжных гонках использованы нормативы (автор-составитель К.Н. Спиридовон).

Класс	Пол	Дистанция (км)	Отлично (мин.,сек.)	Хорошо (мин.,сек.)	Удовлетворительно (мин.,сек.)
5	М	2.0	11.20	13.00	15.00
	Д	1.0	6.30	7.15	8.20
6	М	4.0	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	3.0	Прохождение дистанции без учета времени		
7	М	3.0	17.20	20.00	23.00
	Д	2.0	13.10	15.10	17.25
8	Ю	5.0	Прохождение дистанции без учета времени		
	Д	4.0	Прохождение дистанции без учета времени		
9	Ю	5.0	29.40	34.10	39.20
	Д	3.0	20.10	23.15	26.45
	Д	5.0	34.40	39.50	45.50

6. Оценочный материал

* Перечень диагностических методик для определения достижения обучающимися планируемых результатов – по годам освоения (стартовых, промежуточных и итоговых).

Диагностическая карта контроля уровня обученности группы №_____

(ФИО педагога)

Месяц, год

№ п/п	ФИ	Теоретич. знания	Практич. умения и навыки				Участие в творческих конкурсах/выстав ках	Итого
1.								
2.								
3.								

Критерии оценки показателей обучающихся по образовательной программе «Юный лыжник»

Критерии –

5 баллов – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности, посетил все занятия, выполнил зачетную/выставочную работу, выполнил летнее задание.

4 балла – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической и творческой деятельности.

3 балла – освоил более половины теоретических знаний, видов практической и творческой деятельности, предусмотренной образовательной программой.

2 балла – освоил менее половины теоретических знаний, видов практической деятельности, предусмотренных образовательной программой.

1 балл – частично усвоил образовательную программу.

0 баллов - не освоил образовательную программу.

7. Методическое обеспечение

№ n/n	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов
	Групповая, индивидуальна, ная,	<i>Метод слова.</i> При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая	Специальная литература материалы, картинки, плакаты.	Зачет, тестирование.
	Индивидуальна, групповая, подгрупповая,	<i>Метод демонстрации.</i> При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.	Таблицы, схемы.	По таблицам оценки результатов лыжных гонок.

Применяемые педагогические технологии: Технология совершенствования двигательных действий лыжника-гонщика

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур. Для проведения занятий весной и осенью необходимы лыжероллеры.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка во дворе школы, предназначена для первоначального обучения технике передвижения

на лыжах. Учебная лыжня готовится на стадионе, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения

8. Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования

9.Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- лыжная база для хранения лыж;
- стол для подготовки лыж;
- флаги для маркировки трассы;
- лыжи;
- палки лыжные;
- ботинки лыжные;
- крепления лыжные;
- комплект парафинов и мазей держания;
- утюг для нанесения парафинов;
- тренажеры, гантели;
- стенка гимнастическая;
- маты гимнастические;
- секундомер;
- мячи набивные, скакалки для тренингов.
- лыжероллеры
- палки для лыжероллеров

10. Информационное обеспечение:

- книги и иллюстрации для детей по истории спорта в России;
- фото и видео пособия;
- записи спортивной музыки;
- специализированная методическая литература.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юный лыжник» на 2025-2026 учебный год

Условные обозначения:

Аудиторные занятия – 1 Резерв учебного времени – Р Промежуточная аттестация – П Итоговая аттестация – И Каникулы – К

№ урока	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты
1.	Техника безопасности на уроках по лыжам и по легкой атлетике, подвижным играм. ОФП.	2	Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; Распределять свои силы во время бега;
2.	Техника бега на короткие дистанции, спринтерский бег. Подвижные игры.	2	
3.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	2	
4.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие быстроты.	2	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до бега на 60 м. Осваивать технику прыжковых упражнений.
5.	Техника прыжка в длину с места. Разновидности ходьбы и бега, игры - эстафеты.	2	
6.	Игра «Салки». Развитие двигательных качеств. ОФП, развитие прыгучести.	2	
7.	Техника прыжка в длину с места, контрольное упражнение	2	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.
8.	Техника метания т/ мяча, на дальность. Игры – эстафеты.	2	Умения организовывать деятельность в паре
9.	Игра "Зайцы в огороде. Салки". К/Н – прыжок в длину с места.	2	
10.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).	2	
11.	Бросок набивного мяча. Игры-эстафеты с мячом.	2	
12.	Игра «Невод» Челночный бег 3x10м.	2	
13.	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег). Игры - эстафеты.	2	и выполнять сложно-координационное упражнение; определять наиболее эффективные способы достижения результата
14.	Игра «на буксире». Развитие выносливости.	2	
15.	Бросок набивного мяча. «Капитаны». ОФП	2	
16.	Игра «Невод». «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствия. Теория: Режим дня.	2	и активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей;
17.	Т/б на занятиях по гимнастике, акробатика основные элементы. Подвижные игры.	2	Уметь выполнять строевые комбинации; акробатические элементы раздельно и в комбинации;

18.	Выполнение строевых упражнений, поворотов на месте. ОРУ на тренажерах, с гимнастической палкой.	2	Уметь вносить корректизы в выполнение правильных действий упражнений; сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы;
19.	Игра «Что изменилось», развитие координационных способностей. Силовая подготовка.	2	соблюдать правила поведения и т/б во время занятий лыжной подготовкой;
20.	Техника выполнения кувыроков вперёд, назад, комбинация №1. Игровая тренировка.	2	
21.	ОРУ с предметами. История развития лыжного спорта. Контрольное упражнение "пресс".	2	
22.	Развитие силовых качеств. Бег 6 мин. Работа с набивными мячами.	2	
23.	Как правильно переносить лыжи, выбор лыж и палок, техника безопасности на лыжах.	2	
24.	Свободное катание без палок, ступающий и скользящий шаг.	2	
25.	Свободное катание. Повороты на месте «солнышко» на лыжах.	2	
26.	Ходьба скользящим шагом без палок, переступание в стороны равномерно 1-2км.	2	
27.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повороты на месте.	2	
28.	Техника попеременно двухшажного хода с палками (работа рук).	2	уметь: сочетать работу рук и ног Уметь применять правила т/б на занятиях лыжной подготовке
29.	Игры на лыжах: « Кто быстрее», «Самокат».	2	Уметь правильно передвигаться на лыжах Уметь правильно передвигаться на лыжах
30.	Совершенствование работы рук при передвижении скользящим шагом, подъем (полуелочкой), спуски в низкой стойке.	2	
31.	Равномерное катание 3км. Игры, эстафеты на лыжах.	2	
32.	Техника одновременно-бесшажного хода, катание с горки.	2	

33.	Т/б на горке. Скользящий шаг, умение тормозить на лыжах, падать, катание с гор.	2	
34.	Ознакомить с техникой передвижения и торможения на лыжах. Провести эстафету с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	2	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
35.	Свободное катание, отработка техники скольжения по разметкам.	2	
36.	Знакомство с техникой л/х «коньковый», «одновременно-одношажный», «попеременно-двухшажный».	2	
37.	Равномерное скольжение до 2 км. Подъёмы «елочка», «полуелочка», бег на лыжах «кто быстрее».	2	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
38.	П/и «Быстрый лыжник»; подъем «полуелочкой» и на прямых лыжах, повороты переступанием в движении.	2	
39.	Спуски, подъёмы с горы, совершенствование. Переход с одного хода на другой, преодоление неровностей на лыжне.	2	
40.	Попеременный шаг обучение. Техника конькового хода. Смазка лыж.	2	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
41.	Попеременный шаг обучение, работа рук при отталкивании, подъёмы, торможения, повороты.	2	
42.	П/и «Быстрый лыжник»; «Финские гонки», «Быстрая команда».	2	
43.	Поход на лыжах- 4км (правила переноски лыж ч/з дорогу).	2	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
44.	Бег 5 мин. ОФП, прыжки с разбега, п/и с мячом.	2	
45.	Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	
46.	Броски мяча в кольцо с места и в движении. Развитие	2	

	координационных способностей.		
47.	Два шага- обучение. Ловля и передачи мяча в движении, на месте. Игра «Мяч соседу».	2	
48.	Игра «Снайперы». Бросок мяча снизу на месте.	2	
49.	Игра в мини-баскетбол 2*2. Эстафеты и игры с мячом.	2	Знать правила игры и уметь применить в игровой ситуации
50.	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом. Игры «Выстрел в небо», «Передал, садись».	2	
51.	Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствия-7-8 ст.	2	
52.	Игра «Снайперы, «Перестрелка». К/Н—прыжок с места.	2	Знать правила игры и уметь применить в игровой ситуации
53.	Т\б на уроках по п/и и л/а Игра «Перестрелка». Ведение мяча одной рукой.	2	
54.	Игра «салки на марше». Развитие выносливости. ОФП.	2	
55.	Игра «Салки с хвостиками». Развитие выносливости. Техника прыжка в высоту с разбега.	2	-знать правила игры; -уметь правильно прыгать в высоту; -правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;
56.	Игра «Не давай мяч водящему». Развитие выносливости. «Перестрелка»	2	
57.	Игра «Охотники и зайцы». Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м.	2	
58.	Игра «невод», « знамя». Развитие скоростных способностей.	2	Осваивать универсальные умения контролировать скорость в беге. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги
59.	Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых качеств, техника прыжка в длину с разбега.	2	
60.	Игра «Гуси-лебеди», «Парашютисты». Развитие скоростно-силовых качеств.		
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега, в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	2	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта и использовать их в игровой и соревновательной деятельности

62.	Равномерный бег до 6-ти мин. Метание малого мяча в цель с 4-5м. Игра «Попади в цель».	2	
63.	Метание мяча на дальность. ОРУ. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
64.	Тройной прыжок - обучение, силовые пресса. Игры по интересам. Кроссовая подготовка- 1км.	2	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности
65.	Контрольное упражнение - прыжок через скакалку. Бег 30м; 60м. Игра в футбол, перестрелку.	2	
66.	Контрольное упражнение: подтягивание на низкой и высокой перекладине. Бег 500-1000м.	2	
67.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на короткие дистанции 3х30м. Футбол.	2	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения лыжах по частоте сердечных сокращений
68.	Развитие выносливости и силы. Теоретические сведения: «Правила поведения на воде». Игры по интересам.	2	

11. Список литературы:

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 16.12.2021). – Текст : электронный.
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.

8. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
10. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
11. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
13. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
15. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
16. Устав и нормативно-локальные акты наименование ОО

Для педагога:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 2023.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 2021.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 2019.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 2020.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2022.

Для обучающихся и родителей: Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 2020.

Интернет-ресурсы

Министерство спорта Российской Федерации –[«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);
Олимпийский Комитет России –[«http://olympic.ru»](http://olympic.ru)
Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru/>
Новости –[«http://news.sportbox.ru»](http://news.sportbox.ru), [«http://rsport.ru/weightlifting»](http://rsport.ru/weightlifting)
Мир книг - <http://www.mirknig.com>