

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра**  
**Комитет образования администрации Березовского района**  
**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**  
**"ЦЕНТР"ПОИСК" (МАУ ДО"ЦЕНТР"ПОИСК")**

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА  
на заседании методического совета  
от «21» мая 2025г  
Протокол № 24

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МАУ ДО  
«Центр «Поиск»  
В.П.Рокин  
Приказ от № 87-ОД  
«21» МАЯ 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«Путь к здоровью»**

Возраст детей: 6-17 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель: Толстов. И.В  
педагог дополнительного образования

Саранпауль 2025г.

## **Пояснительная записка.**

Лыжный спорт - это радость, здоровье, долголетие. Это не гонка за призами, хотя получать награды за победы на лыжне очень приятно. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

### **Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеразвивающих программ.**

	<b>Нормативные акты</b>
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687) Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75),

Условия реализации	<p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»" (54 стр.) <i>(действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.)</i>.</p> <p>Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»</p>
Содержание программ	<p>Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75),</p> <p>Приказ Минпросвещения России от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226)</p>
Организация образовательного процесса	<p>Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75),</p> <p>- Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».</p>

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**Уровень освоения программы:** базовый.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Развитие у обучающихся мотивации к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни, создание условий для личностного самоопределения и самоорганизации; выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Результативность программы предусматривает освоение прогнозируемых результатов через мониторинг и участие в соревнованиях и олимпиадах. Презентация результатов на уровне муниципального образования. Участие в муниципальных и региональных спортивных мероприятиях.

**Актуальность программы:** двух занятий физической культуры и спортом в

неделю недостаточно для полноценного физического развития обучающихся. С целью повышения двигательного режима обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должна справляться спортивная секция по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов – лыжников.

### **Отличительные особенности программы.**

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа «Путь к здоровью» дает возможность приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Практически все виды спорта в той или иной степени травматичны. Лыжный спорт, требует от спортсмена определенной физической подготовки, выносливости, силы воли, выдержки, упорства. Физические движения в лыжном спорте осуществляются интенсивно, с высокими нагрузками.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

**Возраст и категория обучающихся.** Программа адресована детям в возрасте от 7 до 17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей данного возраста.

Обучающиеся занимаются в трёх возрастных категориях: младшая, средняя, старшая.

**Новизна программы** состоит в том, что в МАУ ДО «Центр «Поиск» созданы условия для развития лыжного спорта среди детей, тем самым расширяется сфера спортивной деятельности разнообразием видов спорта, занятости, досуга.

Большие перспективы развития лыжного спорта видятся, прежде всего, в системе подготовки детей и юношества. Активного желания у детей заниматься данным видом спорта.

Лыжный спорт вырабатывает такие качества как умение сосредоточиться, сохранять спокойствие и хладнокровие в сложных ситуациях. Лыжный спорт помогает молодёжи отвлечься от улицы, наркотиков, от формирования пагубных привычек.

**Объем программы** – 322 часов, три группы по 10-12 человек, занятия групп ведутся последовательно.

**Режим занятий** – 2- 3 раза в неделю по 2 - 3 часа (два академических часа по 40 минут с перерывом 15 минут).

**Цель программы:** - развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка.

- *Освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;*
- *формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;*
- *укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.*

**Для реализации данной цели поставлены следующие задачи:**

**Младшая группа (7-10 лет):**

– **Обучающиеся:**

– освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов.

– **Развивающие:**

– развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом,

– развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом,

– формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

**Воспитательные:**

– воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки,

– воспитывать дисциплинированность,

– способствовать снятию стрессов и раздражительности,

– прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой),

– укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм,

– всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств,

- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики),
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

### **Средняя группа (10-14 лет):**

- укреплять здоровье обучающихся и закаливать их организм; всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- развивать физическую работоспособность (выносливость); совершенствовать технику основных лыжных ходов (видов легкой атлетики);
- овладеть основами тактики лыжника гонщика;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные нормативы.

### **Старшая группа (14-17 лет):**

- укреплять здоровье обучающихся и закаливать их организм; всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- развивать физическую работоспособность (выносливость); совершенствовать технику основных лыжных ходов (видов легкой атлетики);
- овладеть основами тактики лыжника гонщика;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные

### **Условия реализации программы.**

Данная дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей, среди разновозрастной категории.

### **Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:**

#### **1.Подготовительный:**

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь),
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь).

#### **2. Соревновательный:**

- лыжный спорт (сентябрь – апрель),
- день Туризма,
- открытие Лыжного Сезона 2025-2026 года,
- окружной проект «Лыжной Андрея» 2026 года,
- соревнования «Лыжня России 2026»,
- закрытие лыжного сезона 2026 года,
- поселковые соревнования по волейболу на кубок главы,
- первенство с. Саранпауль по национальным видам спорта,
- спортивная эстафета ко дню победы «Эстафета мира».

#### **3. Переходный:**

- легкая атлетика (март – май).

**Особенности организации** образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся в основном на специально подготовленной лыжне. В

морозные дни лыжные тренировки заменяются игрой в теннис, разминкой в тренажерном зале, а чаще игрой в футбол на улице. Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны детей, организация спортивной жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарной гигиены в помещении и на улице, правил пожарной безопасности. Педагог постоянно знакомит детей с правилами по технике безопасности при организации тренировочных упражнений на тренажёрных оборудованных, игровом поле экскурсиях, выездах.

Сохранение здоровья обучающихся это, в первую очередь, педагогическая проблема организации деятельности педагога ДО. Именно педагог должен задать психофизиологические условия для функционирования организма в процессе занятий. Содержание деятельности ребёнка должно соответствовать доминирующей возрастным особенностям и возрастной мотивации.

Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах. Контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесс становления личности каждого ребёнка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; отслеживает учебную деятельность каждого воспитанника всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие обучающихся, развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Но главным в работе педагога является создание условий для развития внутреннего потенциала ребёнка.

#### **Основные критерии здоровьесберегающего занятия.**

1. Создание адаптационной комфортной здоровьесберегающей среды.
2. Динамическая организация занятия: дыхательная гимнастика. Разминка, силовые упражнения, техника бега.
3. Психологический подход при проведении занятий:
  - учет индивидуальных особенностей,
  - темперамент выносливости,
  - уровень здоровья,
  - личностно ориентированный подход.
4. Психологический климат занятия:
  - мажорность урока,
  - проявление доверительного отношения к воспитанникам,
  - наличие на занятиях эмоциональной разрядки,
  - создание,
  - создание на занятиях эмоциональной разрядки,
  - создание ситуации успеха.
5. Использование педагогических знаний и умений при организации занятий:
  - чередование различных видов игровой деятельности,
  - плотность занятия, темп,
  - умение оценить уровень утомляемости, снижение физической нагрузки.
6. Включение в занятия воспитательных задач по привитию культуры

здоровья.

**Формы аттестации:** контрольные сдача нормативы по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

### Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения 1 группа	2.09.2025	27.05.2026	28	58 часов	2 раза в неделю
2 год обучения 1 группа	2.09.2025	31.05.2026	28	2 модуль 116	2 раза в неделю
3 год обучения 1 группа	4.09.2025	31.05.2026	28	3 модуль 147	3 раза в неделю
Итого 322 часа					

**Кадровое обеспечение:** педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников.

**Материально-техническое обеспечение:** для проведения занятий в секции «Путь к здоровью» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, секундомер.

Гимнастические маты.

Гимнастические палки.

Гимнастические скамейки.

Эспандеры.

Свисток.

Игровые мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный).

Шахматы, шашки, инвентарь для бильярда, инвентарь для настольного тенниса.

Проектор и экран.



Учебно-методическая литература по лыжной подготовке.  
Аптечка.  
Скакалки.

### **Планируемые результаты:**

#### ***Предметные результаты***

##### ***Будут:***

- формировать устойчивый интерес к занятиям,
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки,
- владеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по лыжным гонкам,
- формировать знания о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья,
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку,
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

##### ***По итогам обучения по общеразвивающей программе обучающиеся должны знать:***

1. Состояние и развитие лыжных гонок в России;
2. Технику безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиену, закаливание,
3. Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
4. Выбор лыж и палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.
5. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
6. Понятия о технике лыжных гонок. Классификацию способов передвижения на лыжах. Структуру скользящего шага. Технику ходов, спуска, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправления.
7. Правила соревнований по лыжным гонкам, инструкторская и судейская практика.

##### ***Должны уметь:***

1. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
2. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
4. Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения;
5. Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке.

##### ***Должны иметь навыки:***

1. Владеть техник передвижения на лыжах различными способами и ходами в различных условиях скольжения.

**Личностные результаты:**

1. Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;
2. Развивать навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
3. Развивать основные двигательные качества – силы, выносливости, ловкости и быстроты.
4. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
5. Уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
6. Уметь оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- будут владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях,
- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять,
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения,
- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь организовать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, а также, с группой товарищей,
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку,
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Учебно-тематический план на 2025-2026 года обучения.  
1 группа.**

№	Наименование темы, раздела	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1. Модуль «Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России» (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь).					
1.	Вводное занятие	1	-	1	Беседа
2.	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	1	-	1	Беседа
3.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1		1	Беседа
4.	Правила техники безопасности и	1		1	Беседа

	оказание ПМП				Выполнение упражнений и тестирование
5.	ОФП	-	22	22	Выполнение упражнений и тестирование
6.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	-	10	10	Выполнение упражнений и тестирование
<b>Всего:</b>		<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	
<b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка.</b> <b>(март, май)</b>					
7.	Участие в соревнованиях.	-	3	3	Зачет
8.	Культурно массовые работы, походы.	-	19	19	
9.	Контрольные упражнения.	-	1	1	Зачет
<b>Всего:</b>		<b>-</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
<b>Всего часов за год: 58</b>					

**Учебно-тематический план на 2025-2026 года обучения.**  
**2 средняя группа**

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
2 модуль «Лыжный спорт в ХМАО» (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)					
1.	Вводное занятие « История лыжного спорта в России и ХМАО»	2	2	-	Беседа
2.	Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	Беседа
3.	Гигиена занятий, режим питания спортсменов.	4	3	1	Беседа
4.	Основы техники лыжных ходов	2	2		Зачет

5.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника	4	4		Зачет
6.	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	32	-	32	Выполнение упражнений и тестирование
7.	Развитие выносливости	22	1	21	Выполнение нормативов
8.	Развитие скоростной – силовой способностей	22	1	21	Выполнение нормативов
9	Участие воспитанников в окружном проекте «Лыжня Андрея» 2023 года.	-	-	-	Поход, соревнования
<b>2 раздел «Соревновательная подготовка» (март, май)</b>					
2.	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей	8	-	8	Выполнение нормативов
3.	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей. Горнолыжный спорт	14		14	
4.	Контрольные упражнения	2	-	2	Зачет
5.	Спортивные игры народов крайнего севера.	-		-	
6	Закрытие учебного года	2	-	2	
<b>Итого часов по программе первого года: 116 часов.</b>					

**Учебно-тематический план на 2025-2026 года обучения.  
3 группа.**

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
3 модуль «Лыжный спорт в ХМАО» (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)					
1.	Вводное занятие « История лыжного спорта в России и ХМАО»	2	2	-	Беседа
2.	Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	Беседа
3.	Гигиена занятий, режим питания спортсменов.	5	2	3	Беседа
4.	Основы техники лыжных ходов	3	2	1	Зачет
5.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника	4	3	1	Зачет
6.	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)	31	-	31	Выполнение упражнений и тестирования
7.	Развитие выносливости	27	3	24	Выполнение нормативов
8.	Развитие скоростной – силовой способностей	20	1	19	Выполнение нормативов
9	Участие воспитанников в окружном проекте «Лыжня Андрея» 2022 года.	-	-	-	Поход, соревнования
10	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1	10	8	10	Выполнение нормативов
Всего часов:		104			
2 раздел «Соревновательная подготовка» (март, май)					
1	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-	19	-	19	Выполнение нормативов

	силовых способностей				
2	Горнолыжный спорт	-		-	
3	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.	20	-	20	Выполнение нормативов
4	Контрольные упражнения	2	-	2	Зачет
5	Спортивные игры народов крайнего севера.	-		-	
6	Закрытие учебного года	2	-	2	
<b>Всего часов:</b>		<b>43</b>	<b>0</b>		
<b>Итого часов по программе первого года: 147 часов.</b>					

### Содержание программы 1 модуля.

#### **Раздел 1. «Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира».**

##### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория.** Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Организационные вопросы. План работы, цели и задачи занятий.

Правила поведения на занятиях, техника безопасности.

##### **Тема 2. Теория. Развитие лыжного спорта в России.**

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

##### **Тема 3. Теория. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.**

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма.

##### **Тема 4. Теория. Правила техники безопасности.**

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

##### **Тема 5. Общая физическая подготовка.**

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Спортивные игры. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

##### **Тема 6. Практика. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.**

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении

различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

#### **Тема 7. Практика. Соревнования.**

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам, участие в соревнованиях различного уровня.

Бег с ускорением. Изменением направления. Темпа ритма из различных исходных положений на расстояние от 10 до 20 м.

#### **Тема 8. Культурно-массовая работа.**

Проведение вечеров, туристических походов (однодневных, многодневных, экскурсий, посещение выставок, музеев, соревнований), проведение спортивных соревнований.

#### **Тема 9. Практика. Контрольные упражнения.**

Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

### **Ожидаемый результат 1 модуля.**

#### **В результате обучения дети должны знать и уметь:**

- гигиену занятий и режим дня спортсмена лыжника
- историю лыжного спорта
- основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов.
- правила техники безопасности и оказание ПМП
- знать значение общей физической подготовки как основы спортивного совершенства.
- знать значение специальной физической подготовки как основы спортивного совершенства;
- характеристику современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта.
- лыжные мази.
- обработка и наложение грунта и мази на лыжи.
- владеть техникой лыжных движений.
- знать спортивные игры.

### **Содержание программы 2 модуль**

#### **1 раздел. История лыжного спорта в России и ХМАО.**

##### **Тема 1. Вводное занятие «История лыжного спорта в России и ХМАО».**

**Теория.** Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Организационные вопросы. План работы, цели и задачи занятий.

##### **Тема 2. Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи.**

**Теория.** Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта. Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю.

Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

### **Тема 3. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.**

Режим дня лыжника, питания и питьевой режим. Гигиена сна, тела, водные процедуры. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учет погодных условий, длина дистанции и рельефа местности.

**Практическое занятие.** Выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений, нанесение наложения грунта и лыжных мазей, опробование смазки.

### **Тема 4. Основы техники лыжных ходов.**

**Теория.** Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

**Практика.** Отработка попеременного двушажного хода.

### **Тема 5. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.**

**Теория.** Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременного - двушажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двушажного, полуканькового, конькового).

**Практика.** Отработка основ техники лыжных ходов.

### **6. Общая физическая подготовка и Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Тема 7. Развитие выносливости.**

**Теория.** Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег в парках группой. Различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробные и аэробные механизмы длительностью от 20 сек до 18 мин.

**Практика.** Отработка упражнений на развитие выносливости.

### **Тема 8. Развитие скоростно-силовой способности.**

**Теория.** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча прыжки и многоскоки, метание на дальность разных снарядов, круговая тренировка на тренажерах.

**Практика.** Отработка упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

### **Тема 9. Лыжный пробег.** Участие обучающихся спортивной секции в



окружном проекте «Лыжней Андрея». Маршрут пробега: Саранпауль-Хурумпауль - Ломбовож, протяженностью 85 километров.

## **Тема 10. Спортивные игры народов Крайнего Севера.**

### **Соревновательная подготовка. 2 раздел.**

**Тема 1. Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.**

**Теория.** Закрепление техники лыжных ходов, освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развивающие выносливость, координацию, силовые способности и гибкость. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

**Практика.** Отработка упражнения на развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей. Отработка лыжных ходов.

#### **Тема 2. Горнолыжный спорт.**

Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в низкой и основной стойке с небольших склонов. Торможение палками, «плугом». Повороты переступанием на месте. Преодоление бугров и впадин

#### **Тема 3. Участие в соревнованиях.**

Участие обучающихся спортивной секции «Путь к здоровью» в соревнованиях по лыжным гонкам, в поселковых, районных и окружных.

**Тема 4. Контрольные упражнения и сдача нормативов. Подведение итогов.**

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движения). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время.

#### **Тема 5. Спортивные игры народов крайнего севера.**

##### **Оценочные материалы.**

**Виды и формы контроля:** зачет, выполнение нормативов, соревнования, тестирование.

##### **Образовательные и учебные форматы.**

**Формы обучения** - очная, групповая, индивидуальная.

**Виды обучения** - тренировки, соревнования, походы, беседы, занятия, игры, мастер-классы.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

##### **Ожидаемый результат 2 модуль.**

**В результате обучения дети должны знать и уметь:**

1 Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

2. Понятия о технике лыжных гонок. Классификацию способов передвижения на лыжах. Структуру скользящего шага. Технику ходов, спуска, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправления.

3 Правила соревнований по лыжным гонкам, инструкторская и судейская практика.

Должны знать спортивные игры.

4. Состояние и развитие лыжных гонок в России;

5. Технику безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиену, закаливание,

6. Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

7. Выбор лыж и палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

Должны знать спортивные игры.

### **Содержание программы. 3 модуль.**

#### **История лыжного спорта в России и ХМАО.**

##### **Тема 1. Вводное занятие « История лыжного спорта в России и ХМАО».**

**Теория.** Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Организационные вопросы. План работы, цели и задачи занятий.

##### **Тема 2. Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи.**

**Теория.** Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта. Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю.

Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

##### **Тема 3. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.**

Режим дня лыжника, питания и питьевой режим. Гигиена сна, тела, водные процедуры. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учет погодных условий, длина дистанции и рельефа местности.

**Практическое занятие.** Выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений, нанесение наложение грунта и лыжных мазей, опробование смазки.

##### **Тема 4. Основы техники лыжных ходов.**

**Теория.** Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

**Практика.** Отработка попеременного двушажного хода.

##### **Тема 5. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.**

**Теория.** Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременного - двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двушажного, полуканькового, конькового).

**Практика.** Отработка основ техники лыжных ходов.

## **6. Общая физическая подготовка и Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Специальная физическая подготовка передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Тема 7. Развитие выносливости.**

**Теория.** Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег в парках группой. Различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробные и аэробные механизмы длительностью от 20 сек до 18 мин.

**Практика.** Отработка упражнений на развитие выносливости.

### **Тема 8. Развитие скоростно-силовой способности.**

**Теория.** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча прыжки и много скоки, метание на дальность разных снарядов, круговая тренировка на тренажерах.

**Практика.** Отработка упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

### **Тема 9. Освоение техники лыжных ходов. Комплекс I.**

**Теория.** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками (5 часов). Повороты переступанием (3 часа). Подъемы и спуски под уклон (3 часа). Передвижение на лыжах до 1 км.

**Практика.** Отработка лыжных ходов.

**Практика.** Отработка лыжных ходов.

**Тема 10. Лыжный пробег.** Участие обучающихся спортивной секции в окружном проекте «Лыжной Андрей». Маршрут пробега: Саранпауль-Хурумпауль - Ломбовож, протяженностью 85 километров.

### **Тема 11. Спортивные игры народов крайнего севера.**

#### **Ожидаемый результат 3 модуль.**

В результате обучения дети должны знать и уметь:

- гигиену занятий и режим дня спортсмена лыжника
- 1. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
- 2. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

4. Знать спортивные игры.

## **Соревновательная подготовка. 2 раздел**

**Тема 1. Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.**

**Теория.** Закрепление техники лыжных ходов, освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развивающие выносливость, координацию, силовые способности и гибкость. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

**Практика.** Отработка упражнения на развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей. Отработка лыжных ходов.

**Тема 2.. Горнолыжный спорт.**

Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в низкой и основной стойке с небольших склонов. Торможение палками, «плугом». Повороты переступанием на месте. Преодоление бугров и впадин

**Тема 3. Участие в соревнованиях.**

Участие обучающихся спортивной секции «Пацаны - Югры» в соревнованиях по лыжным гонкам, в поселковых, районных и окружных.

**Тема 4. Контрольные упражнения и сдача нормативов. Подведение итогов.**

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движения). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций : 1 км, 2 км, 3 км, 5 км на время.

**Тема 5. Спортивные игры народов крайнего севера.**

**Ожидаемый результат 4 модуль.**

**В результате обучения дети должны знать и уметь:**

- 1 Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения;
- 2 Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке.
- 3. Владеть техниками передвижения на лыжах различными способами и ходами в различных условиях скольжения..

Знать спортивные игры.

**Оценочные материалы.**

**Виды и формы контроля:** зачет, выполнение нормативов, соревнования, тестирование.

**Образовательные и учебные форматы.**

**Формы обучения** - очная, групповая, индивидуальная.

**Виды обучения** - тренировки, соревнования, походы, беседы, занятия, игры, мастер-классы.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технологии

**Оценочные материалы.**

Основной показатель работы секции Путь к здоровью - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

- Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.
- Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.
- В конце учебного года все дети сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.
- Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Формы аттестации:** открытые уроки, эстафеты, соревнования;

**Оценочный материал:** тесты, зачеты, участие в соревнованиях, эстафеты.

**Печатные и (или) электронные образовательные и информационные ресурсы по реализации общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Путь – к здоровью»  
на 2025-2026 учебный год:**

1. [http://poisk-86.moy.su/RIP/2020-2021/sportivnye\\_igry\\_severa\\_v\\_chetverom\\_otchet.pdf](http://poisk-86.moy.su/RIP/2020-2021/sportivnye_igry_severa_v_chetverom_otchet.pdf)
2. <http://poisk-86.moy.su/RIP/2020-2021/1.vnekl.meroprijatie-narty.pdf>
3. [http://poisk-86.moy.su/index/ugra\\_raznosvetnaya/0-57](http://poisk-86.moy.su/index/ugra_raznosvetnaya/0-57)

**Список литературы к программе.**

1. Методические рекомендации для педагогов. В.В. Черкасов. ТГПИ им. Менделеева, 2007.

2. «Созревание висцеральных функций в развивающемся организме» Ю.Г. Диева. ТГПИ им. Менделеева, 2006.
3. «Методика уроков», Г.П.Богданова, М. учебник». Физическая культура в школе», 2001.
4. «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» Е.Н. Литвинов, М.Я.Виленский, Б.И.Туркунов, Министерство образования РФ- 2006.
5. Журнал «Сельская школа» № 6-2004г.
6. Журнал «Вестник образования России»-№11. 2008г.
7. «Практический журнал для учителя» № 5, 2003г.
8. Методическое пособие «Средства и методы спортивной тренировки» Н.Я. Городничева., Г.И. Семенова, г.Тобольск, 2007г.

#### **Список литературы для детей.**

1. «Лыжный спорт учебник» Т.И Раменская, А.Г Баталов./ Москва. Издательство «Флинта», издательство «Наука».
2. «Лыжная подготовка» А.П. Олюнин, Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов/ Санкт-Петербург 2003 г.
3. «Учись ходить на лыжах» Преображенский В. С. – М.: Сов.спорт, 2009.
4. «Спортивные и подвижные игры» Железняк Ю.Д – М.: ФиС, 1984.
5. «Самостоятельные занятия учащихся по ФК.» Мейксон Г.Б. – М.: Просвещение, 2006 г.

#### **Диагностика воспитанников на начало, промежуточного и итогового учебного года 2025 - 2026 года (оценивается по десятибалльной системе)**

**Более 50 баллов** – высокий уровень, ребенок владеет общефизической и специальной подготовкой, в которую так же входят выносливость, силовые способности, гибкость. Владеет знаниями о здоровом образе жизни и умеет легко понимать правила и суть спортивных игр и играть в них.

**26-49 баллов** – средний уровень, ребенок владеет общефизической или специальной подготовкой при этом есть недочеты, с которыми надо работать.

**Менее 25 баллов** – низкий уровень, ребенок не полностью владеет общефизической и специальной подготовкой. Не умеет играть в спортивные игры. Не знает правила здорового образа жизни.

№	Фамилия, Имя учащегося	Выно сливо сть	Силовые способно сти	Гибкос ть	Общесф изическ ая подгото	Спе циа льна ая	Тех ник а на	З н а н	и т о г	Уро вень
---	---------------------------	----------------------	----------------------------	--------------	------------------------------------	--------------------------	-----------------------	------------------	------------------	-------------

					вка	под гот овк а	лы жах	и я о з о ж	о	
Итого:										
Средний:										
Низкий:										

**Календарный учебный план  
на 2025-2026 учебный год.  
1 модуль - 1 группа**

<b>№ п / п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Раздел Тема занятия</b>
<b>Раздел 1. «Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России»</b>				
1	Сентябрь	2	1	Вводное занятие
2	Сентябрь	4	1	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира. (Профессиональная ориентация)
3	Сентябрь	9	1	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника
4	Сентябрь	11	1	Правила техники безопасности и оказание ПМП
5	Сентябрь	16	1	ОФП Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра «За флажками» выставка в музее «Зачем люди ходят в горы»,
6	Сентябрь	18	1	ОФП Соревнования «День туризма», приуроченные празднованию дня туризма
7	Сентябрь	23	1	ОФП ЗОЖ – Виды закаливаний. Правила поведения на строевой площадке. «Игра на внимание»
8	Сентябрь	25	1	ОФП Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь» ОРУ в парах.
9	Сентябрь	30	1	ОФП Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь»



				ОРУ в парах.
1 0	Октябрь	2	1	ОФП Игра «Море волнуется раз» Обучение прыжкам в длину с места.
1 1	Октябрь	7	1	ОФП Всемирный день защиты животных. Всемирный день охраны мест обитаний.
1 2	Октябрь	9	1	ОФП Игра с мячом «Охотники и утки» Упражнение а гибкость в парах.
1 3	Октябрь	14	1	ОФП Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву»
1 4	Октябрь	16	1	ОФП. Беседы с обучающимися: «Правильное поведение – залог успеха». Гимнастические упражнения на гимнастической лестнице.
1 5.	октябрь	21	1	ОФП Дыхательные упражнения в сочетаниями приседания . Игры с мячом.
1 6	октябрь	23	1	ОФП. Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «метко в цель» «Снайпер».
1 7	октябрь	28	1	ОФП Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». Беседы с обучающимися: - «Вредные и полезные напитки»; - «Вся правда об алкоголе».
1 8	октябрь	30	1	ОФП ОРУ без предмета. Круговая тренировка.
1 9	Ноябрь	6	1	ОФП .имитация попеременно двух-шажного хода, выработка равновесия
2 0.	Ноябрь	11	1	ОФП .имитация попеременно двух-шажного хода, выработка равновесия
2 1	ноябрь	13	1	ОФП

				Гигиенические требования к одежде и обуви.
2 2	ноябрь	18	1	ОФП Значение правильной техники для достижений высоких спортивных результатов.
2 3.	ноябрь	20	1	ОФП Спортивные игры.
2 4.	ноябрь	25	1	ОФП Подготовка к зачету
2 5	ноябрь	27	1	ОФП Сдача зачетов.
2 6	декабрь	2	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Основные правила на лыжах. ОРУ без предмета Прохождение дистанции а скорость 500 м.
2 7.	декабрь	4	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Техника передвижений. Спуски и подъемы. Полоса препятствий.
2 8.	Декабрь	9	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника. Эстафеты на лыжах. Силовая подготовка рук.
2 9	декабрь	11	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Прохождение до 2 км попеременно 2-х шажный ход <b>(Профессиональная ориентация)</b>
3 0	декабрь	16	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Работа на тренажерах.
3 1	декабрь	18	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Основные классические способы передвижения а равнине.
3 2	декабрь	23	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника. Передвижение на пологих и крутых подъёмах.

3 3	декабрь	25	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника. Стойка лыжника, скользящий шаг.
3 4	Март	3	1	Соревнования Неделя здоровья «Здоровым быть – здорово!», приуроченный всемирному дню здоровья. - Эстафета - Воспитательные часы. - Анкетирование по вопросам ведения здорового образа жизни
3 5	Март	5	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Основные классические способы передвижения а равнине.
3 6	Март	10	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника. Передвижение на пологих и крутых подъёмах.
3 7	Март	12	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника. Стойка лыжника, скользящий шаг.
3 8	Март	17	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Прохождение до 2 км попеременно 2-х шажный ход
3 9	Март	19	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Работа на тренажерах.
4 0	Март	24	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Прохождение до 2 км попеременно 2-х шажный ход
4 1	Март	26	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Работа на тренажерах.
4 2	Март	26	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Прохождение до 2 км попеременно 2-х шажный ход
4 3	Март	31	1	Основы методики обучения техники и тактики лыжника Работа на тренажерах.
4	Апрель	2	1	Культурно массовые работы, походы.

4				
4 5	Апрель	7	1	Культурно массовые работы, походы.
4 6	Апрель	9	1	Культурно массовые работы, походы.
4 7	Апрель	14	1	Культурно массовые работы, походы.
4 8	Апрель	16	1	Культурно массовые работы, походы.
4 9	Апрель	21	1	Культурно массовые работы, походы.
5 0	Апрель	23	1	Соревнования Соревнования по лыжным гонкам «Закрытие лыжного сезона 2025-2026гг.».
5 1	Апрель	28	1	Соревнования
5 2	Апрель	30	1	Соревнования
5 3	Май	7	1	Культурно массовые работы, походы.
5 4	май	12	1	Культурно массовые работы, походы. День пожарной охраны. Тематический урок ОБЖ. Инструктаж. Учебно-тренировочные занятия по эвакуации.
5 5	май	14	1	Культурно массовые работы, походы. Операция «Подарим нашу заботу». Поздравление ветеранов педагогического труда с праздником Великой Победы.
5 6	Май	19	1	Культурно массовые работы, походы.
5 7	Май	21	1	Культурно массовые работы, походы.
5 8	Май	26	1	Культурно массовые работы, походы.
5 9	Май	28	1	Культурно массовые работы, походы. <b>(Профессиональная ориентация)</b>
<b>Всего:59 часов</b>				

**Календарно-тематическое планирование  
на 2025-2026 учебный год.  
2 группа**

<b>N п/ п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Раздел Тема занятия</b>
<b>2 Модуль. «Лыжная подготовка в ХМАО» (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь).</b>				
1	сентябрь	2	2	Вводное занятие «Лыжный спорт в России и ХМАО»
2	сентябрь	4	2	Правила техники безопасности и оказание ПМП. Велопробег «В здоровом теле – здоровый дух».
3	сентябрь	9	2	Гигиена занятий, режим питания спортсмена
4	сентябрь	11	2	Гигиена занятий, режим питания спортсмена. Разработка безопасности пути «От школы до ДЮЦа», «От ДЮЦа до дома»; - акция «Внимание, дети!»; Мероприятия по организации безопасности детей: - Инструктаж с воспитанниками центра «О внутреннем распорядке центра». - Инструктаж по противопожарной безопасности с сотрудником Пожарной части села Саранпауль.
5	сентябрь	16	2	Основы техники лыжных ходов. Соревнования «День туризма», приуроченные празднованию Всемирного дня туризма, 27.09.2022. Велопробег посвященный к Дню туризма.
6	сентябрь	18	2	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника
7	сентябрь	23	2	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника. <b>Мероприятие, посвященное Дню Солидарности в борьбе с терроризмом и Международному дню мира.</b>
8	сентябрь	25	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)

				Стенд «День гражданской обороны».
9	сентябрь	30	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
10	октябрь	2	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП); <b>Мероприятие «Мир профессий».</b>
11	октябрь	7	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
12	октябрь	9	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
13	октябрь	14	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
14	октябрь	16	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
15	октябрь	21	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
16	октябрь	23	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП). <b>УРА каникулы!!!</b> (Профессиональная ориентация)
17	октябрь	28	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
18	октябрь	30	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП). День народного единства: - беседа в объединениях « <b>Единство наша сила</b> »; - спортивно-патриотическое мероприятие « <b>Единым духом мы сильны</b> ».
19	ноябрь	6	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
20	ноябрь	11	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
21	ноябрь	13	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
22	ноябрь	18	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП). Тонкий лед.
23	ноябрь	20	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП) Экологический праздник Синичкин день.
24	ноябрь	25	2	Развитие выносливости

				Неделя памяти жертв ДТП.
2 5	ноябрь	27	2	Развитие выносливости. Поздравление Деда Мороза 18 ноября.
2 6	декабрь	2	2	Развитие выносливости
2 7	декабрь	4	2	Развитие выносливости Видео ролик.
2 8	декабрь	9	2	Развитие выносливости Беседа «Каким должен быть хороший человек?».
2 9	декабрь	11	2	Развитие выносливости Соревнования по лыжным гонкам <b>«Открытие лыжного сезона 2024-2025гг.»</b>
3 0	декабрь	16	2	Развитие выносливости. День матери.
3 1	декабрь	18	2	Развитие выносливости
3 2	декабрь	23	2	Развитие выносливости. Открытие горнолыжной базы «Долина Полюи».
3 3	декабрь	25	2	Развитие выносливости. Спортивно-игровая программа <b>«Во славу Отечества!»</b> приуроченная Дню Героев Отечества.
3 4	декабрь	30	2	Развитие выносливости
3 5	март	3	2	Развитие скоростно – силовой способности
<b>2 раздел «Соревновательная подготовка» (апрель, май)</b>				
3 6	Март	5	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей. <b>Заккрытие лыжного сезона 2024-2025 года.</b>
3 7	Март	10	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей
3 8	Март	12	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных,

				скоростно-силовых способностей
3 9	Март	17	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей
4 0	март	19	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей <b>. (Профессиональная ориентация)</b>
4 1	Март	24	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
4 2	Март	26	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
4 3	Апрель	2	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
4 4	Апрель	7	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
4 5	Апрель	9	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
4 6	Апрель	14	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
4 7	Апрель	16	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
4 8	Апрель	21	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
4 9	Апрель	23	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
5 0	Апрель	28	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
5 1	Апрель	30	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
5 2	май	7	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
5 3	май	12	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
5 4	май	14	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
5 5	май	19	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.



5 6	май	21	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
5 7	май	26	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
5 8	май	28	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
<b>Итого 116 часов</b>				

**Календарный учебный план  
на 2024-2025 учебный год.  
3 группа.**

<b>N п/ п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Числ о</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Раздел Тема занятия</b>
<b>4 Модуль.</b>				
<b>(сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь,)</b>				
1	сентябрь	3	2	Вводное занятие
2	сентябрь	5	2	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.
3	сентябрь	6	1	Гигиена занятий, режим питания спортсмена
4	сентябрь	10	2	Гигиена занятий, режим питания спортсмена
5	сентябрь	12	2	Правила техники безопасности и оказание первой медицинской помощи
5	сентябрь	13	1	Основы техники лыжных ходов. Соревнования «День туризма», приуроченные празднованию <b>Всемирного дня туризма, 27.09.2024 год.</b>
6	сентябрь	17	2	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника
7	сентябрь	19	2	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника
8	сентябрь	20	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)

				Стенд «День гражданской обороны».
9	сентябрь	24	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
10	сентябрь	26	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
11	Сентябрь	27	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
12	октябрь	1	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
13	октябрь	3	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
14	октябрь	4	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
15	октябрь	8	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
16	октябрь	10	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
17	октябрь	11	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
18	октябрь	15	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП). <b>УРА каникулы!!!</b>
19	октябрь	17	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
20	октябрь	18	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП). День народного единства: - беседа в объединениях «Единство наша сила»; - спортивно-патриотическое мероприятие <b>«Единым духом мы сильны».</b>
21	октябрь	22	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
22	октябрь	24	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
23	октябрь	25	1	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП)
24	октябрь	29	2	Общая физическая подготовка (ОФП) и Специальная физическая подготовка (СФП). Тонкий лед
27	октябрь	31	2	Развитие выносливости
28	ноябрь	1	1	Развитие выносливости. День рождения деда мороза.

2 9	ноябрь	5	2	Развитие выносливости
3 0	ноябрь	7	2	Развитие выносливости. Видео ролик.
3 1	ноябрь	8	1	Развитие выносливости Беседа «Каким должен быть хороший человек?».
3 2	ноябрь	12	2	Развитие выносливости. День матери.
3 2	ноябрь	14	2	Развитие выносливости Соревнования по лыжным гонкам <b>«Открытие лыжного сезона 2024-2025гг.»</b>
3 3	ноябрь	15	1	Развитие выносливости. День матери.
3 4	ноябрь	19	2	Развитие выносливости
3 5	ноябрь	21	2	Развитие выносливости. Открытие горнолыжной базы «Долина Полыи». (Профессиональная ориентация)
3 6	ноябрь	27	1	Развитие выносливости. Спортивно-игровая программа <b>«Во славу Отечества!»</b> приуроченная Дню Героев Отечества.
3 7	Ноябрь	26	2	Развитие выносливости
3 8	ноябрь	28	2	Развитие скоростно – силовой способности
3 9	ноябрь	29	1	Развитие скоростно – силовой способности
4 0	декабрь	3	2	Развитие скоростно – силовой способности
4 1	декабрь	5	2	Развитие скоростно – силовой способности
4 2	декабрь	6	1	Развитие скоростно – силовой способности
4 3	декабрь	10	2	Развитие скоростно – силовой способности
4 4	декабрь	12	2	Развитие скоростно – силовой способности
4 5	декабрь	13	1	Развитие скоростно – силовой способности. Зимний лагерь.
4	декабрь	17	2	Развитие скоростно – силовой способности.

6				«Ура каникулы» (спортивно-массовые мероприятия в праздничные и каникулярные дни) на базе «Долина Полюи». Зимний лагерь.
4 7	декабрь	19	2	Развитие скоростно – силовой способности. Зимний лагерь.
4 8	декабрь	20	1	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1
4 9	декабрь	24	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1
5 0	декабрь	26	2	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1
5 1	декабрь	27	1	Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1
<b>4 модуль« Соревновательная подготовка» (март, май)</b>				
5 2	Март	4	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей
5 3	Март	6	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей
5 4	Март	7	1	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей. <b>Заккрытие лыжного сезона 2024-2025года.</b>
5 5	Март	11	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей. Неделя здоровья «Здоровым быть – здорово!», приуроченный всемирному дню здоровья. - Эстафета - Воспитательные часы. - Анкетирование по вопросам ведения здорового образа жизни
5 6	март	13	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-

				<p>силовых способностей.</p> <p>Неделя здоровья «Здоровым быть – здорово!», приуроченный всемирному дню здоровья.</p> <p>- Эстафета</p> <p>- Воспитательные часы.</p> <p>- Анкетирование по вопросам ведения здорового образа жизни</p>
5 7	Март	14	1	<p>Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Заккрытие лыжного сезона 2025-2026 года.</b></p>
5 8	Март	18	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей
5 9	Март	20	2	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей
6 0	Март	21	1	Закрепление полученных навыков по техникам лыжных ходов, продолжение развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей
6 1	Март	25	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
6 2	Март	27	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
6 3	Март	28	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
6 4	Апрель	1	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
6 5	Апрель	3	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
6 6	Апрель	4	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
6 7	Апрель	8	2	<p>Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>(Профессиональная ориентация)</b></p>
6 8	Апрель	10	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.

6 9	Апрель	11	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
7 0	Апрель	15	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
7 1	Апрель	17	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
7 2	Апрель	18	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
7 3	Апрель	22	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
7 4	Апрель	24	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
7 5	Апрель	25	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
7 6	Апрель	29	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
7 7	май	3	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
7 8	май	6	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей. Спортивная эстафета ко дню победы «Эстафета мира».
7 9	май	8	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей. Акция «Вспомним всех поимённо!», изготовление и возложение венков к памятникам погибших в Великой Отечественной и Гражданских войнах.
8 0	май	13	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
8 1	май	15	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
8 2	май	16	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
8 3	май	20	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
8 4	май	22	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
8 5	май	23	1	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.

8 6	май	27	2	Развития выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.
8 7	май	29	2	Контрольные упражнения. Акция «Чистый двор» уборка территории Центра «Поиск» Профилактическая работа с воспитанниками Центра и пропаганда правил пожаробезопасного поведения в лесу
<b>Итого 147 часов</b>				

**Воспитательный план к программе на 2025-2026 учебный год.**

<b>месяц</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Направление</b>
сентябрь	Мероприятие, приуроченное Международному дню мира.	Духовно-нравственное воспитание
сентябрь	Велопробег «В здоровом теле – здоровый дух».	Здоровье-сберегающее направление
ноябрь	Викторина «День Березовского района»	Патриотическое воспитание
ноябрь	Мероприятие «День матери»	Духовно-нравственное воспитание
декабрь	Акция «Зима прекрасна, когда безопасна».	Здоровье-сберегающее направление
январь	Акция «Международный день «Спасибо!».	Духовно-нравственное воспитание
февраль	Акция «Теплый привет с малой Родины»	Патриотическое воспитание
февраль	Мероприятие «Праздник доблестных воинов»	Патриотическое воспитание
март	Мероприятие «С днем 8 марта»	Духовно-нравственное воспитание
апрель	Викторина «Человек. Космос. Вселенная»	Общекультурное воспитание.
апрель	Эстафеты «Веселые старты»	Здоровье-сберегающее направление
май	Акция «Вспомним всех поименно»	Патриотическое воспитание

### **Дистанционные занятия.**

Гигиена занятий, режим питания спортсмена
Развитие выносливости Видео ролик.
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5 теория
История лыжного спорта.