Муниципальное автономное учреждение
“Загородный стационарный детский оздоровительный лагерь “Спутник”

Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа по виду спорта
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

срок реализации 14 дней.

Составитель программы:
Батакова Татьяна Владимировна –
Тренер-преподаватель

г. Алапаевск
2026

Содержание

Информационная карта программы 3

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 5

Пояснительная записка 5

1.1 Направленность программы 7

1.2 Актуальность программы 7

1.3 Адресат программы 8

1.4 Возрастные особенности целевой аудитории 9

1.5 Формы и виды занятий 11

1.6 Режим занятий 12

II.Цель и задачи программы 13

1.7 Цель программы 13

1.8 Задачи программы 13

2. Общие требования к проведению занятий 13

3. Планируемые результаты освоения программы 15

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 16

1. Условия реализации программы 16

1.1 Материально-техническое и ресурсное обеспечение 16

1.2 Кадровое обеспечение программы 16

IV. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ 17

Приложение 1 18

Информационная карта программы

1.	Название программы	Рабочая программа по лыжным гонкам
2.	Направленность	Физкультурно-спортивная
3.	Место реализации, организация	Муниципальное автономное учреждение «Загородный стационарный детский оздоровительный лагерь «Спутник» МО город Алапаевск
4.	ФИО разработчика программы	Батакова Татьяна Владимировна
5.	Контингент участников (кол– во, возраст, принцип участия)	Дети в возрасте от 7 по 13
6.	Срок реализации	14 дней
7.	Краткое описание идеи программы	Программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Занятия лыжными гонками — важная часть развития детей, способствующая укреплению здоровья и развитию физических качеств. Данная программа позволит каждому ребёнку развить выносливость, координацию и умение работать в коллективе. Такой подход способствует всестороннему развитию и формированию здорового образа жизни.
8.	Цель	Улучшение физического развития, закаливание организма, привитие интереса к занятиям лыжными гонками, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.
9.	Задачи	**Обучающие:** • формирование необходимых теоретических знаний; • развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); • подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке. **Развивающие:** • развитие навыков самоорганизации и самоконтроля; • развитие навыков коллективной работы, взаимодействия в группе;

		• улучшение произвольного внимания, памяти, наблюдательности, находчивости, быстроты реакции, индивидуальности и выдержки, умения согласовывать свои действия. **Воспитательные:** • воспитание моральных и волевых качеств; • формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками; • формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья. • воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Выбор данной программы обосновывается несколькими причинами. Во-первых, она способствует развитию физических качеств детей, позволяя совершенствовать свои физические способности с помощью физических упражнений, спортивных и подвижных игр. Во-вторых, программа помогает развить основные физические качества, такие как: сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость. В-третьих, в процессе освоения программы дети развивают личностные качества, такие как ответственность, целеустремлённость, коммуникабельность. Основная направленность программы – социализация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта, оздоровление и здоровьесбережение детей, включая детей с ОВЗ и инвалидов. Наконец, программа способствует самовыражению детей и развитию физических навыков.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

• Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам (утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);

- Письмо Минобрнауки России от 30.11.2015 N 09-3388 Методические рекомендации по организации лагерей и форумов, предусматривающих совместное пребывание детей с ограниченными возможностями здоровья и их сверстников. Методические рекомендации по организации лагерей и форумов, предусматривающих совместное пребывание детей с ограниченными возможностями здоровья и их сверстников. Приложение 1. Примерная структура образовательной программы, реализуемой организацией, осуществляющей отдых и оздоровление детей (для лагерей).
- Конвенция ООН о правах ребенка, принятая 20 ноября 1989 г. (Сборник международных договоров СССР, 1993, выпуск XLVI);
- Конституция Российской Федерации от 05.02.2014 № 2 ФКЗ, от 05.02.2014 № 11-ФКЗ;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении

санитарных правил СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (зарегистрировано Минюстом России 18 декабря 2020 г. N 61573);

- Постановление Правительства Свердловской области № 900-ПП от 7.12.2007 «Об утверждении Стратегии развития воспитания Свердловской области до 2025 года»;
- Устав МАУ «Загородный стационарный детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Настоящая программа разработана и утверждена в 2026 году в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями по оздоровлению и развитию детей.

1.1 Направленность программы

Направленность: физкультурно-спортивная.

1.2 Актуальность программы

Вопрос об укреплении и сохранении здоровья детей на сегодняшний является актуальным. Для развития основных физических качеств детям необходима физическая нагрузка в виде занятий физическими упражнениями.

Данная программа способствует эффективному формированию навыков здорового образа жизни, через специально организованную двигательную активность детей.

Кроме того, актуальность данной программы состоит в создании условий для активного включения отдыхающих в процесс физического развития, здорового образа, формирования у них морально-волевых, нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования детей и подростков, активной гражданской позиции и социально значимой деятельности.

Программа направлена на реализацию индивидуальных потребностей отдыхающих в эстетическом развитии и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени детей и подростков, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания детей.

1.3 Адресат программы

Настоящая программа адресована детям в возрасте от 7 до 13лет.

Срок освоения программы – 14 дней

Форма обучения – очная, индивидуальные, групповые.

Состав группы 12-15 человек.

Данная программа опирается на следующие принципы:

1. ***Принцип гуманизации отношений:*** построение всех отношений на основе уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.
2. ***Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности:*** результатом воспитательной деятельности в лагере является взаимодействие между ребенком и взрослым, что позволяет ребенку осознать свою индивидуальность.
3. ***Принцип демократичности*:** участие всех детей и подростков в программе.
4. ***Принцип дифференциации воспитания:*** дифференциация в рамках летнего оздоровительного лагеря предполагает:

- отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей;
- создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках темы дня.

5. ***Принцип гармоничного развития человека:*** Спорт должен способствовать развитию тела, воли и ума, соединяясь с культурой и образованием.
6. ***Принцип честной игры и уважения:*** Это включает в себя соблюдение правил, уважение к соперникам и отказ от любых неспортивных средств достижения цели.

1.4 Возрастные особенности целевой аудитории:

В возрасте 6-10 лет ребёнок всячески демонстрирует своё мнение, свою новую, школьную жизнь, стремится занять взрослую позицию. Именно в этот период начинается активное осмысление себя, своих способностей, своей индивидуальности. Эмоциональность ребёнка в этом возрасте непринуждённая, оптимистическая, настроение в большинстве случаев весёлое. Это один из наиболее счастливых периодов жизни, поскольку страхов немного. Просыпается интерес к совместной деятельности в кругу сверстников, к весёлому времяпровождению вне дома. Этот период связан с первой дружбой и товариществом. Ребёнок в 9-10 лет очень связан с родителями, ценит и ждёт оценки своей деятельности, старается заслужить внимание и похвалу взрослых. Спорт для него – весёлая, развлекательная игра.

В 11-13 лет эмоциональность ребёнка резко обостряется, чувствительность возрастает. Ребёнок стремится к самоутверждению, учащаются перепады настроения, взрывы необоснованной агрессии, страсть к спорам. Ребёнок в этом возрасте беспокойный и пугливый, он ищет себя, не любит критики и в то же время стремится доказать и показать свою состоятельность в различных знаниях и умениях. Часто в оппозиции к взрослым и в конфликте со сверстниками, но в то же время нуждается в друзьях, ищет единомышленников, трепетно относится к семейным делам. В творческом плане остро нуждается в признанных успехах, ищет возможности доказать свою состоятельность как полноправный член коллектива, готов нести ответственность за общее дело.

В 12-13 лет эмоциональный фон по-прежнему неустойчив, но появляется больше уверенности в себе, есть небольшой опыт личных достижений, что позволяет лучше ориентироваться в жизненных ситуациях, в общении со взрослыми и сверстниками. К личным страхам добавляются страхи социальные, думает не только о себе, стремится помогать, участвовать в социальных акциях, проявлять гражданскую активность.

Много внимания уделяет школьной жизни, ищет себя, сравнивает себя с другими. В этом возрасте очень активен дух соревнования, стремление сделать дело лучше всех. Старается утверждать и отстаивать свою точку зрения, борется за признание своего мнения, критикует мнение других. Индивидуальные вкусы и интересы становятся более определёнными, формируется круг предпрофессиональных интересов и стремлений. В творческом плане важен устойчивый положительный результат деятельности, подросток готов к самообразованию и саморазвитию, стремится к идеалу и ждёт того же от других. В этом возрасте, как никогда, важна ситуация успеха, положительная оценка и конструктивная критика.

1.5.Формы и виды занятий

Для каждой возрастной группы, участвующей в программе, предусмотрены различные формы и виды занятий, направленные на всестороннее развитие физических качеств, укрепление здоровья и формирование активной жизненной позиции.

1. **Практические занятия физической культурой и спортом** - систематические тренировки и упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации), освоение спортивных навыков и формирование правильных двигательных привычек.
   Виды: игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол), легкая атлетика.
2. **Подвижные игры** - игровые занятия, способствующие развитию быстроты реакции, ловкости, командного взаимодействия и знакомству с культурными традициями через народные игры.
   Виды: классические подвижные игры, эстафеты.
3. **Сдача нормативных испытаний ВФСК ГТО** - выполнение стандартных физических нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с целью оценки уровня физической подготовки и мотивации к здоровому образу жизни.
   Виды: бег на разные дистанции, прыжки в длину, подтягивания, отжимания, упражнения на гибкость и другие нормативы в соответствии с возрастной категорией.
4. **Проведение спортивно-массовых мероприятий** - организация и проведение соревнований, фестивалей, праздников и других массовых спортивных событий, направленных на популяризацию спорта, укрепление командного духа и создание позитивной атмосферы.
   Виды: спортивные праздники, турниры, кроссы, эстафеты,

тематические спортивные дни.

Такое разнообразие форм и видов занятий обеспечивает комплексный подход к физическому развитию детей, учитывая их возрастные особенности и интересы. Планы мероприятий разработаны для смен продолжительностью 10, 14 и 21 день, что позволяет гибко адаптировать программу под разные форматы и сроки проведения (Приложение 1).

1.6.Режим занятий

Режим тренировочных занятий по лыжным гонкам в рамках программы организован с целью обеспечения оптимального баланса между физической активностью, отдыхом и восстановлением. Он включает в себя следующие ключевые элементы:

1. **Продолжительность занятий**: Каждое занятие длится от 60 до 90 минут в зависимости от возрастной группы и специфики программы.
2. **Структура занятия**: Каждое занятие включает в себя следующие этапы: Разминка (10-15 минут): подготовка организма к физической активности, включающая общеразвивающие упражнения и растяжку; Основная часть (40-60 минут): выполнение запланированных упражнений, спортивных игр, Заключительная часть (10-15 минут): заминка, направленная на восстановление, а также обсуждение результатов занятия и обратная связь.
3. **Отдых и восстановление**: В течение каждой смены предусмотрены дни отдыха и восстановительных мероприятий, такие как занятия творчеством или участие в культурных мероприятиях лагеря. Это способствует не только физическому, но и эмоциональному восстановлению детей, укреплению командного духа и социальной интеграции.

Такой режим занятий способствует всестороннему развитию детей, укреплению их здоровья и формированию активной жизненной позиции.

II.Цель и задачи программы

2.1 Цель программы:

Улучшение физического развития, закаливание организма, привитие интереса к занятиям лыжными гонками, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

2.2 Задачи программы:

Обучающие:

- формирование необходимых теоретических знаний;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке.

Развивающие:

- развитие навыков самоорганизации и самоконтроля;
- развитие навыков коллективной работы, взаимодействия в группе;
- улучшение произвольного внимания, памяти, наблюдательности, находчивости, быстроты реакции, индивидуальности и выдержки, умения согласовывать свои действия.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Общие требования к проведению занятий

Теоретические занятия проводятся в форме беседы. Перед первым занятием обязательно проведение инструктажа по правилам поведения на тренировочных занятиях.

Практические занятия проводятся под строгим контролем тренера-преподавателя с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

Учебно – тематический план

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	1	14
	Техника безопасности	1	1	-
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	9	0,5	8,5
3.	Техническая подготовка	3	0,5	2,5
4.	Теоретическая подготовка	1	1	-
5.	Тактическая подготовка.	2	0,5	1,5
	Всего	28	4,5	23,5

Содержание учебно- тематического плана

1. Общая физическая подготовка.

В рамках общей физической подготовки предусматривается теоретическая часть, где дети знакомятся с основами здорового образа жизни, значением ОФП для лыжника и правилами выполнения общеразвивающих упражнений. Практическая часть включает разминку (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения), упражнения на развитие выносливости (бег в равномерном темпе), силовые упражнения (приседания, отжимания от пола, подтягивания на низкой перекладине), упражнения на гибкость (наклоны, повороты, круговые движения руками и туловищем).

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка: имитация лыжных ходов на месте и в движении, упражнения с лыжными палками (махи, отталкивания), приседания с палками в руках, выпады вперёд и в стороны с имитацией лыжных ходов, прыжки в «шаге», упражнения на равновесие и координацию

3.Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка охватывает следующие темы: история лыжных гонок, виды лыжных ходов (классический и коньковый стили), экипировка лыжника и требования к инвентарю, основы гигиены и режима юного спортсмена, правила поведения на спортивных занятиях и соревнованиях, понятие о самоконтроле при занятиях спортом.

4. Техника безопасности.

Раздел техники безопасности содержит теоретическую часть с изучением правил поведения на спортивной площадке и на стадионе, мер предосторожности при выполнении упражнений, правил использования спортивного инвентаря действий при получении травмы, температурного и питьевого режима при занятиях в летний период.

5.Тактическая подготовка

Практическая часть состоит из игровых упражнений на распределение сил (короткие и длинные отрезки бега), прохождения условной трассы с разными участками (имитация подъёма, спуска, поворота), эстафет с тактическими заданиями (например, передать эстафету так, чтобы следующий участник смог ускориться), игр на развитие тактического мышления и разбора ошибок и удачных решений после выполнения заданий.

2.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.
- Повышение личностной самооценки и уверенности, путем регулярного физического совершенствования.
- Готовность и способность к саморазвитию и самосовершенствованию.
- Формирование в себе нравственных качеств личности.

Метапредметные результаты:

- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно реализовывать поставленные цели и умение разрешать конфликты.
- Умение планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать ответственность на себя.
- Обладание навыками адекватной оценки своих реальных и потенциальных возможностей.

Предметные результаты:

- Укрепление здоровья.
- Целенаправленное развитие основных физических качеств, занимающихся путем регулярных занятий физическими упражнениями.
- Формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
- Приобретение устойчивого интереса к регулярным занятиям лыжными гонками, физической культурой и спортом.

III.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Условия реализации программы

1.1 Материально-техническое и ресурсное обеспечение

№	Оборудование	Количество/шт
1.	Конусы	20
2.	Мяч для метания	12
3.	Эспандеры - лыжника	15
4.	Босу (полусфера)	2
5.	Мячи (баскетбольные; футбольные, волейбольные)	6
6.	Скакалка	15
7.	Барьеры высотой 15см, 30 см	20
8.	Координационная лесенка	2
9.	Коврики гимнастические	15
10.	Медбол (1кг, 2кг)	6
11.	Лыжные палки	15(пар)

1.2 Кадровое обеспечение программы

Тренер-преподаватель по лыжным гонкам, реализующий Дополнительную образовательную общеразвивающую программу по виду спорта **«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»** ведет теоретическую и практическую часть занятий, проводит инструктаж, следит за соблюдением техники безопасности.

IV.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М.: ACEDEMA, 2021. –208с.
2. Л.В.Байбородова, М.И. Рожков. Воспитательная работа в детском загородном лагере.- Ярославль, 2023

3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2021. – 192 с.

4. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: очерки теории и методики / В.Н Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 96 с.

5. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2022. – 204 с.

6. Правила соревнований по лыжным гонкам. – Москва.: Полиграфический центр МВД, 2023. – 100 с.

7. Шмаков С.А. Каникулы: Прикладная «энциклопедия»: Учителю, воспитателю, вожатому. М., 2021

ПЛАН РАБОТЫ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Тренер - преподаватель ; Батакова Т.В.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Здравствуй, Спутник!»	Утренняя зарядка Тренировки на выносливость с изменением темпа	Утренняя зарядка Прыжковые упражнения	Утренняя зарядка Имитация Лыжных ходов с палками	Утренняя зарядка Кардиотренировка бег, прыжки.	День отдыха	Утренняя зарядка Работа координационной лестнице
8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
Утренняя зарядка Работа с эспандерами	Утренняя зарядка кроссовый бег.	Утренняя зарядка Тренировки на выносливость с изменением темпа	Утренняя зарядка Имитация лыжных ходов с палками	Утренняя зарядка Силовые упражнения, утяжелители, гантели.	День отдыха	Утренняя зарядка Спортивные игры (футбол, волейбол)
15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день
Утренняя зарядка Тренировки на выносливость с изменением темпа	Утренняя зарядка Упражнения, утяжелители, гантели.	День отдыха	Утренняя зарядка	Утренняя зарядка Имитация лыжных ходов с палками		До новых встреч!