



Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение Новосибирского района Новосибирской
области - лицей № 13 п. Краснообск

*Приложение к ООП ООО, утверждённой
приказом директора от 31.08.2023 № 62/2-од
с изменениями, внесёнными приказом директора
от 01.09.2026 № 2-од*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Модуль по видам спорта»

(лыжные гонки)

для обучающихся 10 – 11 классов

Краснообск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. В этом и заключается её актуальность.

В наше время наблюдается тенденция к снижению самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

Одним из наиболее распространенных спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Лыжный спорт оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, способствует всестороннему развитию, воспитывает мужество, характер, волю.

Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов.

Это и определяет актуальность программы.

Главной особенностью данной программы «Лыжные гонки» является применение методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах, с использованием в учебном процессе игровых технологий и ЭОР.

Используемая методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Данная методика тренировочного процесса полностью соответствует специфике передвижения на лыжах и исключает монотонное повторение пройденного материала! Внедрение же в образовательный процесс "игровых технологий" значительно повысит мотивацию к обучению юных спортсменов, создаст более позитивный настрой и дружескую обстановку на занятиях.

Цель программы – создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и лыжным спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Продолжать пополнять знания историей возникновения и развития лыжного спорта;
2. Продолжать пополнять знания правилами гигиены, техникой безопасности и поведением на занятиях;
3. Закрепить основные виды лыжных ходов;
4. Способствовать освоению новых и совершенствованию существующих техник и тактик лыжных ходов.

Развивающие:

1. Поддерживать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
2. Способствовать развитию силовых и координационных способностей, быстроту, ловкость, выносливость;
3. Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

Воспитательные:

1. Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
2. Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
3. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения;

Общий объём часов, отведённых на изучение модуля «Лыжные гонки» в средней школе составляет 68 часов. 10 класс — 34 ч; 11 класс — 34 ч;

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение нормативов;
- участие в фестивалях, соревнованиях, спортивно массовых мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Теоретические знания.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведения дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.

Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Значения рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Фазовый состав и структура движений.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения направленные на повышение общей и силовой выносливости..

2. Специальная физическая подготовка.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

3. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 Класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
	Модуль «Лыжные гонки»	34	
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	История развития лыжного спорта в России.	1	
3	Выбор лыжного инвентаря, обувь, одежда и снаряжение.	1	
4	Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований.	1	
5	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1	
6	Применение лыжных мазей.	1	
7	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	1	
8	Техника лыжных ходов. Скольжение без палок;	1	
9	Техника лыжных ходов (попеременные хода). Согласование движения рук и ног.	1	
10	Попеременный двухшажный ход по учебной лыжне с плавным переходом на спуск.	1	
11	Техника лыжных ходов (бесшажный ход).	1	
12	Техника лыжных ходов (Одновременные хода)	1	
13	Техника лыжных ходов (Одновременный одношажный).	1	
14	Преодоление спусков и подъемов.	1	
15	Тактика лыжника. Соревнования.	1	

16	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
17	Спуск в основной стойке, подъем «елочкой»	1	
18	Торможение «плугом», преодоление дистанции 2км. с применением изученных ходов.	1	
19	Коньковый ход, подготовительные упражнения	1	
20	Обучение основным элементам конькового хода в облегченных условиях	1	
21	Обучение основным элементам конькового хода. Преодоление дистанции 3 км.	1	
22	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	1	
23	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъемах, спусках. Дистанция 3000м.	1	
24	Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	1	
25	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1	
26	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.	1	
27	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	1	
28	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъема. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1	
29	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	
30	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	1	
31	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.	1	
32	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра	1	

	«Парашютисты».		
33	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1	
34	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1	
	Всего часов	34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 Класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
	Модуль «Лыжные гонки»	34	
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	История развития лыжного спорта в России.	1	
3	Выбор лыжного инвентаря, обувь, одежда и снаряжение.	1	
4	Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований.	1	
5	Исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1	
6	Применение лыжных мазей.	1	
7	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	1	
8	Техника лыжных ходов. Скольжение без палок;	1	
9	Техника лыжных ходов (попеременные хода).		

	Согласование движения рук и ног.		
10	Попеременный двухшажный ход по учебной лыжне с плавным переходом на спуск.	1	
11	Техника лыжных ходов (бесшажный ход).	1	
12	Техника лыжных ходов (Одновременные хода)	1	
13	Техника лыжных ходов (Одновременный одношажный).	1	
14	Преодоление спусков и подъемов.	1	
15	Тактика лыжника. Соревнования.	1	
16	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
17	Спуск в основной стойке, подъем «елочкой»	1	
18	Торможение «плугом», преодоление дистанции 2км. с применением изученных ходов.	1	
19	Коньковый ход, подготовительные упражнения	1	
20	Обучение основным элементам конькового хода в облегченных условиях	1	
21	Обучение основным элементам конькового хода. Преодоление дистанции 3 км.	1	
22	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	1	
23	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъемах, спусках. Дистанция 3000м.	1	
24	Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	1	
25	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1	
26	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.	1	
27	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	1	

28	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1	
29	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	1	
30	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	1	
31	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	1	
32	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».	1	
33	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	1	
34	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1	
	Всего часов	34	