МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол №2 от 02.09.2026 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДО»
_____ Н.П. Балеевских
«02» 09 2026 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЛЫЖИ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 144 часа
Форма обучения: очная

Педагог дополнительного образования:
Галиева Е.Г.

п. Октябрьский
2026 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования»
Ф.И.О. реализующего программу	Галиева Елена Геннадьевна, педагог дополнительного образования
Название программы	«Лыжи»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	11-17 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	144
Режим занятий	Два раза в неделю по 2 академических часа
Год начала реализации	2026
Цель программы	Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжным спортом, всестороннее физическое развитие обучающихся, совершенствование техники передвижения на лыжах классическим и коньковым ходами, развитие общей и специальной выносливости, воспитание культуры здорового образа жизни и безопасного поведения в зимних условиях.
Задачи программы	1. Обучающая: • обучить технике передвижения на лыжах: классические ходы (попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный), коньковые ходы (полуконьковый, одновременный двухшажный, попеременный), техника подъёмов, спусков, торможений и поворотов; • познакомить с устройством, подбором, подготовкой и обслуживанием лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки, мази, парафины);

	• сформировать знания о правилах поведения на лыжне, технике безопасности при занятиях в зимних условиях, основах профилактики обморожений и переохлаждения. 2. Развивающая: • развить основные физические качества: общую и специальную выносливость, скоростно-силовые способности, координацию, равновесие, гибкость; • развить навыки тактического мышления: выбор темпа, распределение усилий на дистанции, стратегия прохождения подъёмов и спусков; • развить умение планировать тренировочный процесс, контролировать нагрузку и анализировать собственную технику передвижения на лыжах. 3. Воспитательная: • воспитать дисциплинированность, волевые качества, целеустремлённость и настойчивость в преодолении физических нагрузок; • сформировать потребность в регулярных занятиях на свежем воздухе в зимний период и устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; воспитать бережное отношение к спортивному инвентарю, уважение к товарищам по тренировке, культуру взаимопомощи и ответственность за безопасность на лыжне.
Планируемые результаты программы	**Личностные результаты** Обучающиеся осознают: • ценность физического здоровья как основы полноценной жизни и необходимость регулярной двигательной активности на свежем воздухе для его укрепления; • важность дисциплины, терпения, воли и настойчивости в достижении спортивных результатов и жизненных целей; • способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на

	основе морального выбора, принятию ответственности за результаты своей деятельности; • уважение к товарищам по тренировке, тренеру, соперникам на соревнованиях; готовность прийти на помощь в условиях зимней тренировки; • необходимость активной жизненной позиции и мотивацию к участию в лыжных гонках школьного, муниципального и регионального уровней. **Предметные результаты** Обучающиеся осваивают и осмысляют: • технику передвижения на лыжах классическим и коньковым стилями, приёмы преодоления подъёмов («ёлочка», «полуёлочка», «лесенка»), спусков в основной и низкой стойке, торможения («плугом», упором) и поворотов переступанием; • методику подбора лыжного инвентаря по росту и весу, правила ухода за скользящей поверхностью, основы нанесения мазей держания и скольжения в зависимости от температуры и состояния снега; • основы функциональной подготовки лыжника: разминка, заминка, имитационные упражнения без лыж, специальные силовые и координационные упражнения, принципы постепенного увеличения нагрузки; • правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом: поведение на лыжне, на подъёмах и спусках, при температуре ниже –20 °С, правила предупреждения обморожений и первой помощи; • правила соревнований по лыжным гонкам, порядок старта, прохождения дистанции и финиша, основы судейства; • основы самоконтроля: определение ЧСС до, во время и после нагрузки, оценка

	самочувствия, ведение дневника тренировок. **Метапредметные результаты** Обучающиеся осваивают: • умение самостоятельно определять цели тренировочной и соревновательной деятельности и составлять план действий по их достижению; • умение анализировать собственную технику передвижения на лыжах, устанавливать причинно-следственные связи между ошибками в технике и потерей скорости; • умение продуктивно общаться и взаимодействовать в группе: соблюдать дистанцию на лыжне, координировать действия при эстафетах и командных стартах, оказывать взаимопомощь; • умение применять знания о физиологии, гигиене зимних занятий и безопасности для сохранения здоровья, предупреждения травматизма и обморожений; • умение с достаточной чёткостью выражать свои мысли, проводить разбор тренировочных и соревновательных эпизодов, осуществлять самооценку и взаимооценку техники; проводить презентацию результатов и публичные выступления; • умение использовать цифровое оборудование центра «Точка роста» (видеокамеры, планшеты, датчики пульса, GPS-трекеры, секундомеры) для видеоанализа техники, контроля пульсовых зон, фиксации скорости и пройденной дистанции.
Формы подведения итогов	Промужуточная и итоговая аттестация, тестирование по спортивной подготовке