

**Аннотация к учебной программе дополнительного образования
по физкультурно-оздоровительной направленности
«Лыжные гонки» в рамках работы
школьного спортивного клуба «Лидер»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» реализуется в рамках спортивного клуба «Лидер».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Правила вида спорта лыжные гонки. Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия

лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор, поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному

соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Недостаточная физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед дополнительным образованием, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных спортивных секциях и объединениях для повышения уровня их физической подготовленности.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта. Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам. Занятия лыжным спортом способствуют формированию морально-волевых качеств юного спортсмена: добросовестность, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с горок и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствие на всю жизнь. Продуманная и

хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цель программы: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи программы:

- Обучающие

- ✓ приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- ✓ научить основам техники передвижения на лыжах;
- ✓ научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- ✓ приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

- Развивающие

- ✓ развивать природный потенциал каждого ребенка;
- ✓ укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- ✓ развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- ✓ способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

- Воспитательные

- ✓ воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- ✓ воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- ✓ привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом;

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов. Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных

условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся. Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки: 1. принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок); 2. принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности; 3. принцип вариативности, который предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки. Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников уверенность в своих силах. К учебным занятиям по лыжным гонкам привлекаются дети, стоящие на различных формах учета.

Возраст обучающихся: 7-16 лет.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительной предпрофессиональной программе, но желающих заниматься избранным видом спорта. Группа формируется в количестве 15 человек.

Объем и срок освоения программы: Срок выполнения программы 1 год, 35 часов, 1 занятие в неделю.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и выполнению контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основные принципы образовательной программы: - единства общей и специальной подготовки; - волнообразности и вариативности нагрузок; - единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки; - возрастной динамики развития обучающихся. Реализация указанных принципов позволяет учитывать, как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

Результатом реализации Программы является:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков передвижений на лыжах;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:
Обучающийся будет знать:

1. Исторические сведения о возникновении лыжных гонок в России и мире, правила соревнований.
2. Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.
3. О гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена.
4. Влияние физической нагрузки на организм.

Обучающийся будет уметь:

1. Владеть основами техники передвижения на лыжах.
2. Правильно выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.

3. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

По окончании обучения обучающиеся будут: знать: правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам; правила личной гигиены; влияние физических упражнений на организм человека, историю развития лыжного спорта; основы техники лыжных ходов; общую схему выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах; основы техники лыжных ходов; правила поведения на соревнованиях по лыжным гонкам. уметь: показывать комплексы физических упражнений и на развитие быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, координации движений, силы; владеть элементами классических лыжных ходов; применять основные элементы конькового хода; владеть техникой спуска со склонов.

Способы определения результативности: □ выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **используются:** спортивный зал размером, беговые дорожки, лыжная трасса.

Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, скамейки, маты гимнастические, конусы, стенка шведская, турник¹². Секундомер, брусья гимнастические, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Инвентарь соответствует современным требованиям и обеспечивает достижение планируемых результатов.

Кадровое обеспечение: Педагогическая деятельность осуществляется учителем физической культуры, имеющим высшее образование.