

## Описание дополнительной общеразвивающей программы

### «Лыжные гонки»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Отличительной особенностью данной программы** является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Новизна программы** состоит во внедрении современных технологий, таких как игровые, здоровьесберегающие, ситуационные, дифференцированный подход и др. Педагогическая целесообразность заключается в подготовке детей к дальнейшему посещению занятий по различным видам спорта, реализуемым в районе. Делая упор на лыжные гонки, включаются элементы из других видов спорта: плавание, лёгкая атлетика, футбол и др. и при этом используются соревновательные моменты.

**Актуальность занятий лыжной подготовкой** со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растёт число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Цель программы** – создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия лыжными гонками.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- Научить основам техники передвижения на лыжах;
- Научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- Приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- Учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

*Оздоровительные:*

- Развивать природный потенциал каждого ребенка;
- Развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- Развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- Способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

*Воспитательные:*

- Воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- Воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- Воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 12-16 лет.

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Общая продолжительность обучения составляет 72 часа

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 1 ч. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Адресат программы:** возраст обучающихся от 12 до 16 лет.