

Муниципальное образование  
«город Ижевск»  
Администрация города Ижевска  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 87  
имени маршала авиации  
Ф.Я. Фалалеева»

«Ижкар»  
муниципал кылдытэт  
Ижкар администраци  
Коньдэтэн возиськись  
муниципал огъядышетон ужьюрт  
«Авиациысь маршал  
Ф.Я. Фалалеев нимо  
87- тй номеро шоръёзо  
огъядышетонья школа»

---

426011, г. Ижевск, ул. Холмогорова, 37, тел. 8 (3412) 45-38-90, 45-37-89, факс 8 (3412)  
72-06-81

электронный адрес [sch87@inbox.ru](mailto:sch87@inbox.ru)

Аннотация к рабочей программе  
дополнительного образования детей

### «Лыжные гонки»

#### спортивно-физкультурной направленности

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения. Полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную *направленность*. В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей, 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 и поворотов. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

*Уровень освоения программы:* базовый (общекультурный)

*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.

Данная программа *актуальна*, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. Также участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений.

***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 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 культуры здоровья, 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.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-15 лет.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа; 4 часа в неделю; 144 часа в год.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации текущей деятельности:** групповая с индивидуальным подходом. Состав группы – 15 человек. В объединение принимаются все желающие учащиеся школы, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

**Формы учебной деятельности:** учебно-тренировочные формы занятий, самостоятельная работа, соревнования, принятие контрольных нормативов и теоретических тестов.

**Цель программы:** Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия лыжным спортом.

В рамках реализации этой цели программа «Лыжные гонки» будет способствовать решению следующих задач:

*Личностные* – укрепить здоровье учащихся, приобщить их к занятиям физической культурой, формировать здоровый образ жизни.

*Метапредметные* – воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывать такие качества как коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

*Предметные* – ознакомить с историей развития лыжных гонок, освоить технику и тактику лыжных гонок, ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

*Планируемые результаты:*

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

**Личностные результаты:**

- научатся использовать ценности физической культуры и спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

- научатся адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- смогут анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты:**

- приобретут знания об истории развития лыжных гонок;
- приобретут знания о значении спорта для укрепления здоровья человека;
- научатся организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- научатся бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

***Критерии и способы определения результатов:***

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

***Формы проведения итогов:***

- опрос;
- сдача контрольно-переводных нормативов ;
- участие в соревнованиях.

