

Аннотация к программе курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Лыжные гонки»

Предлагаемая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Направленность программы спортивно-оздоровительная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для начального этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям обучающихся. Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа курса внеурочной деятельности «Лыжные гонки» ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему. Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными. Новизну программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровые –сберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе. Программа позволяет не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить спортивные результаты. Цель программы: создание условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Задачи:

Учебные:

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.

Развивающие:

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 патриотизм и любовь к родному городу Екатеринбург;

воспитывать духовно нравственные качества поведения в коллективе

Формы и режим занятий

Учебно- тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану. Учебный план состоит из 35 недель, два занятия в неделю. Каждое занятие продолжительностью 3 часа.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

теоретические и практические занятия; участие в спортивных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов занятий проводится в форме спортивных игр и состязаний по нормативам, соответствующим возрасту

спортсмена, на каждом этапе организуется как общешкольный праздник с вручением наград – грамот, дипломов, спортивных званий и почетных знаков, памятных подарков и т.п.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575825

Владелец Кудимова Юлия Александровна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022