

**АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ**  
**«Лыжи»**  
(на бесплатной основе)

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: базовый

Составитель:  
Фуфалдина Е.В.  
учитель физической культуры

Программа по лыжной подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе программы по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Лыжная подготовка, как учебный предмет, включён в государственную программу физического воспитания школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

**Новизну** программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровье – 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 по лыжной подготовке.

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.

**Цель курса:** приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс.

**Задачи курса:**

- обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах;
- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья и закалывание организма;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств;
- освоить современную технику и тактику ведения лыжных гонок;
- воспитание устойчивого интереса к лыжному спорту;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающим высоким уровнем социальной активности.

**Обеспечение мотивации:**

Развитие интереса к спорту и к здоровому образу жизни. Учет индивидуальных особенностей каждого учащегося, обеспечивающих рост их физических качеств. Обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Формы проведения занятий:**

Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую подготовку. Данная программа содержит бег по ровной местности, пересеченной и по подъемам; имитации лыжных ходов, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку на развитие всех физических качеств, упражнения на развитие гибкости, силовой выносливости и т.д.

**Методы реализации программы:** наглядный, практический, интерактивный.

**Описание курса в учебном плане**

Курс по лыжной подготовке рассчитан на 70 часов в год с проведением занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 2 часа. Возраст занимающихся 11-15 лет.