**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 103 г. Челябинска»**

60-летия Октября, 5 г. Челябинск, 454047, тел./факс: (351)735-69-90 , Е-mail: school[1032007@yandex.ru](mailto:1032007@yandex.ru)

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (ДООП)

|  |  |
| --- | --- |
| Название | **Лыжная подготовка** |
| Направленность | **Физкультурно-спортивная** |
| Автор-составитель | Кузнецова Людмила Ивановна, учитель физкультуры, педагог дополнительного образования |
| Цель | Формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом. |
| Задачи | Обучающие:   * формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований; * формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья; * формирование начальных сведений о самоконтроле; * овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок; * приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.   Развивающие:   * развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; * развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания; * развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности; * развитие морально-волевых качеств.   Воспитательные:   * воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом; * воспитание взаимопомощи и трудолюбия; * воспитание коммуникативных качеств; * воспитание элементарных навыков судейства; * воспитание умения заниматься самостоятельно. |
| Планируемые результаты | **Метапредметными результатами** изучения курса «Лыжные гонки» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):  ***Познавательные универсальные учебные действия:***  ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;  перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;  проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.  ***Регулятивные универсальные учебные действия:***  умение работать по предложенным инструкциям;  умение излагать мысли в четкой логической последовательности;  отстаивать свою точку зрения;  анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;  умение выполнять ранее изученные приёмы;  определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера.  ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***  умение работать в коллективе;  распределять обязанности;  умение слушать тренера;  умение строить доверительное дружеское отношение;  умение уходить от конфликта;  умение высказывать свое мнение.    **Личностными результатами освоения программы** «Лыжные гонки» является формирование следующих навыков:  культура здорового образа жизни;  дисциплинированность,  трудолюбие,  упорство в достижении поставленных целей;  знание основ профилактики травматизма  **Предметные результаты**:  В результате обучения по программе, учащиеся будут  *знать:*   * + - * основные понятия, термины лыжных гонок;       * историю развития лыжного спорта;       * основы правил соревнований в избранном виде спорта.   *уметь*:   * + - * применять правила безопасности на занятиях;       * владеть основами гигиены;       * соблюдать режим дня;       * основы владения техникой передвижения на лыжах. * самостоятельно проводить разминку и специальные упражнения по лыжным гонкам; * выполнять имитацию лыжных ходов; * раскрывать базовые понятия и термины теории по лыжной подготовки; * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять передвижения на лыжах различными способами; * выполнять тестовые упражнения; * использовать тренировки для укрепления собственного здоровья; * характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому лыжному спорту; * вести дневник тренировочного процесса; * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» |
| Уровень сложности | Базовый |
| Продолжительность  реализации | Краткосрочная- 2 года |
| Количество часов | занятия по 40 мин /2 часа в неделю /70 часов в год |
| Уровень реализации (возрастная категория) | Начальная школа (9-10 лет) Основная школа (11-16 лет) |
| Наполняемость  плановая/фактическая | 20 человек /13-27 человек |
| Формы обучения | очная |
| Методы обучения и  воспитания | словесный, наглядный, практический, игровой,  поощрения, мотивация |
| Формы организации  образовательного процесса | Групповая |
| Формы организации учебного занятия | Беседа, игра, практическое занятие, презентация,  встреча с интересными людьми, соревнование, обсуждение, контрольные нормативы, тесты. |