

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно- спортивной направленности «Лыжные гонки»

составлена на основе:

- 1.Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- 2.Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3.«Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);
- 4.Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- 5.Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015;
6. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011);

Программа направлена на достижение **цели:** укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся, освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

Задачи программы обучения:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Программа состоит из 1 года обучения. Возраст обучающихся 12-17 лет

На обучение отводится 1 ч в неделю, 34 часа в год. Уровень обучения – базовый.

Основные разделы программы:

- 1 Основы знаний (теоретическая подготовка)

Практическая подготовка, в том числе

2. ОФП
3. Специальная физическая подготовка
4. Техническая подготовка

Периодичность и формы входного контроля и промежуточной аттестации:

- начальная,
- промежуточная,

- итоговая.

Показательные игры, участие в соревнованиях и спортивных праздниках, открытые занятия для родителей, сдача нормативов ГТО.