

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 учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи программы обучения:

1. ОБУЧАЮЩИЕ:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- углубленное изучение основных элементов техники классических и коньковых. ходов;
- приобретение соревновательного опыта,приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

2 .РАЗВИВАЮЩИЕ: ~ укрепление здоровья;

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение разносторонне- физической подготовленности;
- улучшение физического развития.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание специальных физических качеств.

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.