

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Лыжные гонки»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Актуальность, педагогическая целесообразность обусловлена современной жизнью: высокий уровень требований общества, предъявляемых к ребёнку (увеличившиеся в разы объём информации и скорость её обработки, темп жизни, конкуренция, раннее самоопределение) на фоне общего снижения физической активности привели к ослаблению целых поколений молодых людей. Растёт число детей с хроническими заболеваниями, с ограничениями по занятиям физкультурой в основной медицинской группе, с различными неврозами. Врачи рекомендуют занятия в группах лыжных гонок как оздоровительную, реабилитационную, адаптационную систему воздействия на подрастающего человека. Лыжные гонки позволяют ребёнку через физические упражнения как можно раньше увидеть, ощутить мир, научиться понимать его свойства и противоречия, открыть в нём способности, потребность к разумному действию, творческому поиску и самовыражению, привить навыки здорового образа жизни. Наиболее благоприятными условиями для развития физических, творческих способностей и активности детей располагают занятия по лыжным гонкам в детских объединениях в системе дополнительного образования, для которых составлена данная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» являются дети в возрасте от 12 до 16 лет основной медицинской и подготовительной медицинской группы здоровья. Данное направление подходит как для мальчиков, так и для девочек.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» - 1 год.

Режим и продолжительность занятий

Занятия проводятся в группах по 10-15 человек.

Обучающиеся занимаются - **3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год)**.

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные **формы организации деятельности**: индивидуальные задания, работа в парах и группах, выполнение коллективных работ.

Методы ведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. **Типы занятий**: вводное, занятия ознакомления с новым материалом, занятия совершенствования выполнения пройденного материала, смешанные занятия, зачётные занятия, участие в соревнованиях.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы - создание условий для физического, эстетического, нравственного, этического развития детей и подростков, предупреждения и профилактики заболеваний всех систем органов человеческого организма, обретения и поддержания физического здоровья, душевного равновесия, единения с природой и самим собой, раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, развития мышления детей, их интеллектуальных и творческих способностей. Цель обучения конкретизируется в следующих основных **задачах**:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ :

- обучить детей выполнению общих физических упражнений;
- обучить выполнению специальных физических упражнений;
- сформировать у обучающихся двигательные навыки, в том числе и прикладного характера;
- изучить способы и сформировать навык работы с источниками информации;
- обучить способам и средствам психологической разгрузки, коррекции эмоционального состояния.

РАЗВИВАЮЩИЕ :

- развивать физические качества обучающихся;

- развивать мышление, память, внимание, повышать стрессоустойчивость;
- развивать творческие способности детей, двигательную активность;
- развивать самосознание, самоконтроль.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ :

- воспитывать эстетический вкус;
- воспитывать сознательное отношение к труду;
- воспитывать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и межличностные отношения, уважительно относиться к старшим, помогать младшим участникам группы;
- воспитывать потребность ведения здорового образа жизни;
- создавать условия для воспитания активной гражданской позиции ребёнка, его самоопределения.

Обязательное условие - медицинский допуск к занятиям по физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях.

В случае необходимости программа может быть переориентирована на дистанционный формат реализации