# 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 нем способность и 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» является ***разноуровневой по степени сложности***: 1год обучения относится к начальному уровню подготовки, 2-3 года обучения – к углублённому.

***Адресатом*** являются дети в возрасте от 8 до 12 лет основной медицинской и подготовительной медицинской группы здоровья. Данное направление подходит как для мальчиков, так и для девочек.

Срок реализации - ***3 года.***

## 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.

***Цель программы*** *-* создание условий для физического, эстетического, нравственного, этического развития детей и подростков, предупреждения и профилактики заболеваний всех систем органов человеческого организма.

Цель обучения конкретизируется в следующих основных ***задачах:***

## О Б Р А З О В А Т Е Л Ь Н Ы Е :

* обучить детей выполнению общих и 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.

## Р А З В И В А Ю Щ И Е :

* развивать физические качества обучающихся;
* развивать мышление, память, внимание, повышать стрессоустойчивость;
* развивать творческие способности детей, двигательную активность;
* развивать самосознание, самоконтроль.

## В О С П И Т А Т Е Л Ь Н Ы Е :

* 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.