

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Введение в лыжные гонки» (Стартовый уровень)**

Направленность (образовательная деятельность): Физкультурно-спортивная

Сведения об авторе (авторах):

Коптяева Е.В.- старший тренер - преподаватель по лыжным гонкам МАУДО «ДЮСШ».

Лопатюк М.А.- зам по УВР МАУДО «ДЮСШ»

Короткова И.Е.- инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Введение в лыжные гонки» (Стартовый уровень)** имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 19.03.2020 №462 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Указом президента РФ от 07.05.2018г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016г. № 11;

- паспортом федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018г. № 10;

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Содержание программы «Введение в лыжные гонки» предусматривает приобретение необходимых первоначальных знаний и навыков по физической и технической подготовленности юных лыжников и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса лыжников на стартовом уровне.

**Актуальность и новизна программы.** Лыжный спорт является самым

массовым и популярным видом спорта в нашей стране. МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для работы отделения по лыжным гонкам для детей от 6 до 10 лет. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей и подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость. Данная программа разработана с учетом условий, созданных в школе для занятий лыжными гонками с обучающимися разного возраста, с учетом двигательного режима обучающихся в условиях Крайнего Севера.

Возраст обучающихся: 6 – 10 лет

Срок реализации: 9 месяцев.

Аннотация к программе:

**Цель программы.** Формирование интереса обучающихся к виду спорта «лыжные гонки» и обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

**Основными задачами реализации программы являются:**

**Образовательные:**

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о лыжных гонках, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в лыжных гонках;
- овладение техникой передвижений на лыжах классическими и коньковыми ходами;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям на лыжах, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.

**Развивающие:**

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость и выносливость);
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- обучение техники передвижения на лыжах и развитие координационных способностей.

**Воспитательные:**

- развитие у обучающихся мотивации познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность.
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества; умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

Перечень методических приложений к программе: специальная и учебная литература.

--	--