**Аннотация записка к рабочей программе**

**дополнительного образования «Лыжи»**

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических

отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспосабливать свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаливающими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Рассматривая передвижение на лыжах как сложный навык, обычно выделяют в нем два компонента, которые учитывают при первоначальном обучении: 1) устойчивое равновесие при скольжении на узкой опоре (лыже);  
2) определенную, порой непривычную, координацию движений различных способов ходов, спусков, подъемов, поворотов, торможений. В соответствии с подобным рассмотрением техники передвижения на лыжах многие учебные пособия и программы рекомендуют придерживаться определенной последовательности в обучении, а именно: вначале научить детей устойчивому равновесию, а затем приступить к обучению попеременному двухшажному ходу и, добившись прочного его усвоения, переходить к другому лыжному ходу.

Программа рассчитана на три  года обучения для детей 7-10 лет

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения – общекультурный.

Дополнительная образовательная программа «Общефизическая подготовка с элементами лыжной подготовки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

При создании программы учитывались все последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по лыжной подготовке.

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Задачи программы:

Учебные:

* научить основам техники передвижения на лыжах;
* научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
* приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
* учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

* развивать природный потенциал каждого ребенка;
* развивать мотивацию и положительное отношение  ребенка к занятиям;
* развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
* способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

* воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
* воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
* воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
* воспитывать патриотизм и любовь к родному краю
* воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Структура и содержание курса «Начальная лыжная подготовка» задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Организационно-педагогические основы обучения.

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, и с согласия родителей.

Продолжительность занятия – 2 часа.

Периодичность в неделю – 2 раза

Количество часов в неделю – 4 часа

Количество часов в год - 144

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы города

- по состоянию здоровья

- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Безветренная погода | Ветер до 5 м/с | Ветер до 6 - 10 м/с |
| -15 | -10 | -8 |

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением  имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения учащиеся будут уметь:

-передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»

- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км

- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке

-об истории развития спорта в Прохоровке, Белгороде

 терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

Способ проверки:

- контрольно-переводные нормативы

 - участие в соревнованиях школы, района, города

  Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании» и типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.