

## **Аннотация рабочей программы по лыжным гонкам**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Возраст обучающихся:** 9-10 лет.

**Объем программы – 264 часа, срок освоения программы - 1 год.**

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации учебной деятельности:** групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

**Виды занятий:** вводное, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

**Режим занятий**

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

**Цель программы** - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся средствами лыжного спорта через овладение техникой и тактикой дисциплины «лыжные гонки».

**Задачи:**

*Обучающие:*

- ✓ создать представления о лыжном спорте в части дисциплины «лыжные гонки» через знакомство обучающихся с историей возникновения и развития выбранного вида спорта;
- ✓ обучить терминологии и основным техническим элементам лыжных гонок;
- ✓ обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ✓ научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками.

*Воспитательные:*

- ✓ способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- ✓ способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- ✓ прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

*Развивающие:*

- ✓ развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость);
- ✓ развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- ✓ развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности лыжными гонками;
- ✓ содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

**Основные разделы программы/ количество часов:**

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 7 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 94 часа
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 33 часа
5. Техническая подготовка/ 82 часа
6. Тактическая подготовка/ 22 часа
7. Физкультурные и спортивные мероприятия/ 20 часов

## 8. Аттестация обучающихся/ 4 часа

### **Планируемые результаты освоения программы**

*Обучающиеся будут знать:*

- ✓ историю развития лыжного спорта;
- ✓ имена выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- ✓ классификационные требования по лыжным гонкам;
- ✓ место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- ✓ правила ухода за лыжами и их хранение;
- ✓ основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- ✓ правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- ✓ значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития.

*Обучающиеся будут уметь:*

- ✓ владеть техникой передвижения на лыжах;
- ✓ правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- ✓ выполнять спуски и подъемы;
- ✓ тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции.

### **Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации**

*Текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

*Итоговая аттестация* – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- бег на 30 м с высоко старта (с);
- бег 60 м с высоко старта (с);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз);
- классический лыжный ход (попеременный, двушажный, одновременный, одношажный, бесшажный);
- спуск в высокой, средней (основной) низкой стойке;
- торможения "упором", "плугом", "соскальзыванием".