

## **Аннотация «Лыжные гонки» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лыжные гонки» для обучающихся 5-6 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.

- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования")

- Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)

- Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Лыжная подготовка» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013 г

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью «Лыжные гонки» для 5-6-х классов отводится по 3 часа в неделю (за год 102 часа).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

#### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о лыжной подготовке и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия лыжным спортом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

В результате изучения раздела «Лыжная подготовка» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

### ***Характеризовать***

- значение лыжной подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение упражнений по лыжной подготовке;
- правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовки;
- названия разучиваемых упражнений по лыжной подготовке;
- технику выполнения упражнений по лыжной подготовке, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении упражнений по лыжной подготовке ;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по лыжной подготовке;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки.

### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по лыжной подготовке;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения (двигательные тесты) и упражнения по лыжной подготовке;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке;
- выполнять обязанности судьи по лыжной подготовке