**Описание дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам**

Дополнительная общеразвивающая программа “Лыжные гонки” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена примерная для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва  - М.: Советский спорт, 2009. – 72с. (авторы: П.В.Квашук, Л.Н.Бакланов, О.Е.Левочкина)

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования  «Лыжные гонки», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Цели программы:*

* сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством лыжного спорта;
* воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих *задач:*

*образовательные:*

* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать необходимые физические качества  (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
* обучать основам техники передвижения на лыжах;
* обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

* способствовать укреплению здоровья;
* содействовать гармоничному физическому развитию;
* развивать двигательные способности детей;
* создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

* прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
* воспитывать чувство ответственности за себя;
* воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о лыжных гонках, овладение приемами техники лыжных ходов, приобретение навыков лыжных ходов и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении лыжного спорта в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах лыжного спорта.

Практический раздел программы предусматривает:

* овладение техникой лыжных ходов;
* приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий  по лыжным гонкам;
* содействие  общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования  «Лыжные гонки», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

*Цели программы:*

* сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством лыжного спорта;
* воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих *задач:*

*образовательные:*

* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать необходимые физические качества  (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
* обучать основам техники передвижения на лыжах;
* обучать правильному выполнению упражнений.

*развивающие:*

* способствовать укреплению здоровья;
* содействовать гармоничному физическому развитию;
* развивать двигательные способности детей;
* создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

*воспитательные:*

* прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
* воспитывать чувство ответственности за себя;
* воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о лыжных гонках, овладение приемами техники лыжных ходов, приобретение навыков лыжных ходов и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении лыжного спорта в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах лыжного спорта.

Практический раздел программы предусматривает:

* овладение техникой лыжных ходов;
* приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий  по лыжным гонкам;
* содействие  общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

*Ожидаемые результаты:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки по дополнительной предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».