

Сведения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, в рамках которой реализуется образовательная практика.

<p>Наименование программы, в рамках которой реализуется образовательная практика</p>	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Пацаны Югры»</p>
<p>Ссылка на размещенную ДООП на официальном сайте организации или региональном навигаторе</p>	<p>http://poisk-86.moy.su/krushki/hozyainovpavel/pacany_jugry.pdf https://hmao.pfdo.ru/app/program-view/495930/</p>
<p>Краткая аннотация содержания ДООП (не более 1500 знаков)</p>	<p>Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</p> <p>Программа «Пацаны Югры» дает возможность приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.</p> <p>Практически все виды спорта в той или иной степени травматичны. Лыжный спорт, требует от спортсмена определенной физической</p>

	<p>подготовки, выносливости, силы воли, выдержки, упорства. Физические движения в лыжном спорте осуществляются интенсивно, с высокими нагрузками.</p> <p>Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.</p>
Цель ДООП	Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка.
Целевая аудитория обучающихся	<p>Программа адресована детям в возрасте от 7 до 17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей данного возраста.</p> <p>Обучающиеся занимаются в двух возрастных категориях: младшая и средняя.</p>
Общий объем часов и срок освоения	<p>Объем программы –333 часа.</p> <p>Две группы по 15 человек, занятия групп ведутся последовательно.</p> <p>Режим занятий - 5 раз в неделю по 3 часа (два академических часа по 45 минут с перерывом 15 минут).</p>
Планируемые результаты освоения ДООП	<p><i>Предметные результаты</i></p> <p><i>Будут:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать устойчивый интерес к занятиям, - формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки, - владеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по лыжным гонкам, - формировать знания о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья, - уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, - уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития. <p><i>По итогам обучения по общеразвивающей программе обучающиеся должны знать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние и развитие лыжных гонок в России; 2. Технику безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиену, закаливание,

3. Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

4. Выбор лыж и палок. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.

5. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

6. Понятия о технике лыжных гонок. Классификацию способов передвижения на лыжах. Структуру скользящего шага. Технику ходов, спуска, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправления.

7. Правила соревнований по лыжным гонкам, инструкторская и судейская практика.

Должны уметь:

1. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.

2. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.

3. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

4. Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой контрольные упражнения;

5. Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по лыжной подготовке.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой передвижения на лыжах различными способами и ходами в различных условиях скольжения.

Личностные результаты:

1. Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;

2. Развивать навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

3. Развивать основные двигательные качества –

	<p>силы, выносливости, ловкости и быстроты.</p> <p>4. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>5. Уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</p> <p>6. Уметь оказывать помощь своим сверстникам.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - будут владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях, - уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата, - уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять, - уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, - уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата, - уметь организовать самостоятельные занятия по лыжным гонкам, а также, с группой товарищей, - уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, - уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.
<p>Особенности реализации (форма обучения, методы и технологии, иные отличительные особенности по усмотрению участника конкурса</p>	<p>Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.</p> <p>Занятия проводятся в основном на специально подготовленной лыжне. В морозные дни лыжные тренировки заменяются игрой в теннис, разминкой в тренажерном зале, а чаще игрой в футбол на улице. Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны детей, организация спортивной жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарной гигиены в помещении и на улице, правил пожарной безопасности. Педагог постоянно знакомит детей с правилами по технике безопасности при организации тренировочных упражнений на тренажёрных оборудованных, игровом поле экскурсиях, выездах.</p> <p>Сохранение здоровья обучающихся это, в первую очередь, педагогическая проблема</p>

организации деятельности педагога ДО. Именно педагог должен задать психофизиологические условия для функционирования организма в процессе занятий. Содержание деятельности ребёнка должно соответствовать доминирующей возрастным особенностям и возрастной мотивации.

Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах. Контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесс становления личности каждого ребёнка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; отслеживает учебную деятельность каждого воспитанника всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие обучающихся, развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Но главным в работе педагога является создание условий для развития внутреннего потенциала ребёнка.

Основные критерии здоровьесберегающего занятия.

1. Создание адаптационной комфортной здоровьесберегающей среды.

2. Динамическая организация занятия: дыхательная гимнастика. Разминка, силовые упражнения, техника бега.

3. Психологический подход при проведении занятий:

- учет индивидуальных особенностей,
- темперамент выносливости,
- уровень здоровья,
- личностно ориентированный подход.

4. Психологический климат занятия:

- мажорность урока,
- проявление доверительного отношения к воспитанникам,
- наличие на занятиях эмоциональной разрядки,

- создание,
- создание на занятиях эмоциональной разрядки,
- создание ситуации успеха.

5. Использование педагогических знаний и умений при организации занятий:

- чередование различных видов игровой деятельности,
- плотность занятия, темп,
- умение оценить уровень утомляемости, снижение физической нагрузки.

6. Включение в занятия воспитательных задач по привитию культуры здоровья.

Формы аттестации: контрольные сдача нормативы по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.