

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

Наименование программы, в рамках которой реализуется образовательная практика	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Путь к здоровью»
Ссылка на размещенную ДООП на официальном сайте организации или региональном навигаторе	https://hmao.pfdo.ru/app/program-view/496361/
Краткая аннотация содержания ДООП (не более 1500 знаков)	Дополнительное образования детей в настоящее время носит развивающий характер. Направленность лыжной деятельности обучающихся рассматривается как одно из эффективных средств воспитания и развития. Лыжи - это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие. В программе «Путь к здоровью» интегрируются все основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая, физическая, патриотическая и интернациональная, умственное развитие, образование и др. Программа «Путь к здоровью» составлена на основе примерной типовой программы для учреждения дополнительного образования детей. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др. Программа «Путь к здоровью» имеет огромный оздоровительный и воспитательный потенциал, прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу

	местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность организма, а также духовно развивает и расширяет кругозор. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Лыжный спорт - включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. Для обучающихся старшего звена занятия по программе лыжной подготовки имеют предпрофессиональную направленность. Они мотивируют воспитанников к выбору будущей профессии «учителя физической культуры». Задача педагога заключается в том, чтобы умело в полном объеме и грамотно донести данную информацию до воспитанников. Выявить спортивные наклонности у детей в дальнейшем их развивать и направлять на профессиональный уровень. Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.
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	Программа адресована детям в возрасте от 6 до 17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей данного возраста. Обучающиеся занимаются в двух возрастных категориях: младшая и средняя.
Общий объем часов и срок освоения	Объем программы-итого: на один учебный год 1 группа – 108 часов. 2 группа – 184 часа.

	3 группа- 181 часа. Группа – 216 часов. Общее количество часов по программе - 689 часов.
Планируемые результаты освоения ДООП	Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям: - оздоровительное; - воспитательное; - образовательное. Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня, мониторинги освоения программы. Ожидаемые результаты: Обучаясь по данной программе, воспитанники должны: Знать / понимать: – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни; – формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов; – требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике); – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Уметь: – планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике); – выполнять приемы страховки и самостраховки; – выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП; – выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта; – осуществлять судейство соревнований по лыжам(легкой атлетике); – оказывать ПМП при травмах; – выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и

	при сдаче контрольных нормативов; – владеть техникой основных лыжных ходов(легкоатлетических упражнений); – использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни. Должны иметь навыки: 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 качеств – силы, выносливости, ловкости и быстроты. • 4. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; • 5. Будут уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях; • 6. Будут уметь оказывать помощь своим сверстникам. Метапредметные результаты: 1. Будут владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; 2. Будут уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата; 3. Будут уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; 4. Будут уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; 5. Будут уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата; 6. Будут уметь организовать
--	--

	самостоятельные занятия по лыжным гонкам, а также, с группой товарищей; 7. Будут уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; 8. Будут уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития. Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль: По теории “Основы знаний”: доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы. По технике выполнения упражнений: Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений). Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений) Участие в соревнованиях по лыжным гонкам школьных, районных, областных (не менее 5 раз в год).
Особенности реализации (форма обучения, методы и технологии, иные отличительные особенности по усмотрению участника конкурса	Формы обучения - очная, групповая, индивидуальная. Виды обучения – тренировки, соревнования, походы, беседы, занятия, игры, мастер-классы. Условия реализации программы. Данная общеразвивающая программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей, среди разновозрастной категории. Состав- 40 человек, четыре группы по 10 человек. Формы обучения- очная, групповая, индивидуальная. Виды обучения- тренировки, соревнования, походы с участием родителей, беседы, занятия, игры, мастер-классы. Режим занятий- 2-3 раза в неделю по 1,5 часа (два академических часа по 45 минут с перерывом 15 минут). Содержание программы. Даная образовательная программа

	составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей, среди разновозрастной категории. Учебно-тренировочный процесс включает в себя следующие мероприятия. 1. День туризма. 2. Открытие лыжного сезона 2022. 3. Лыжней «Андрея». 4. Закрытие лыжного сезона 2022. 5. Поселковые соревнования по волейболу на Кубок главы сельского поселения. 6. Открытие горнолыжной базы «Долина Полюи».
--	--