

## Аннотация

К рабочей программе по внеурочной деятельности «Лыжная дружина»

Для 10 класса

1. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Лыжная дружина» составлена на основе:

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1645, от 31 декабря 2015 г. № 1578 и от 29 июня 2017 г. № 613 и приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 24 сентября 2020 г. № 519 и от 11 декабря 2020 г. № 712);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»
- основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ «ЦО №4» в

1 УМК по «Лыжным гонкам» под редакцией Матвеева А.П. 2011г

### **Цель программы**

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

**Для достижения этой цели решаются следующие задачи**

#### Образовательные:

1. научить основам техники передвижения на лыжах;
2. научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
3. приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
4. учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

#### Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

#### Развивающие:

1. развивать природный потенциал каждого ребенка;
2. развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
3. развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Санкт- Петербург;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

**Количество часов на изучение дисциплины в соответствии с учебным планом:**

Всего 34 часа, 1 час в неделю

**Учебный план**

№	Наименование темы	Количество часов
	<b>Теоретическая часть</b>	
1	Вводное занятия Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России	2
	<b>ИТОГО</b>	2
	<b>Практическая часть</b>	
1	Общая физическая подготовка.	12
2	Специальная физическая подготовка.	11
3	Техническая подготовка	5
4	Контрольные упражнения и соревнования.	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>

**Периодичность промежуточной аттестации:** по полугодиям зачет/незачет