

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияет на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Формирование личности, готовой к активной самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы - физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление одарённых детей для специализации в виде спорта лыжные гонки.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки детей 8-10 лет предполагается решение **следующих задач**:

- укрепление психического и физического здоровья;
- гармоничное развитие организма и личности ребенка;
 - формирование интереса к занятиям лыжными гонками;
 - овладение основами техники лыжных ходов;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости;
 - профилактика асоциального поведения;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей ребенка.

Продолжительность этапа, минимальный возраст обучающихся для зачисления в спортивно-оздоровительную группу и минимальное количество обучающихся в группах.

Этап Подготовки	Продолжи тельность этапа	Минимальный возраст зачисления в группы (лет)	Кол-во учащихся в группе	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно- оздоровительный	1 год	8-10	15	3x2ч.	6	216

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2-х академических часов. Недельная нагрузка 6 часов - три раза в неделю по 2 академических часа.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочного процесса;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- овладение навыками передвижения на лыжах;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.