

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «Лыжные гонки»

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Лыжная подготовка», в школьной программе недостаточно.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей школьного возраста в процессе лыжной подготовки.

Задачи программы

Образовательные:

- обучать детей 10-15 лет ходьбе на лыжах;
- формировать знания и умения о передвижении на лыжах;
- совершенствовать умения и технические приемы при передвижении на лыжах.

Личностные:

- повышать функциональные возможности организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- закаливать организм, повышать сопротивляемость при воздействии неблагоприятных условий внешней среды; повышать тренированность организма.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке;
- воспитывать нравственные качества: чувство товарищества, взаимовыручки, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.

Адресатом дополнительной общеразвивающей программы является возрастная категория обучающихся 10-15 лет.

Срок реализации Программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **34 часа**. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.