

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Передвижение на лыжах вполне доступно детям, лыжи – прекрасное средство физического развития ребенка. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным средством закаливания.

Минимальный возраст зачисления: 5 лет.

Контингент обучающихся: воспитанники МБДОУ «Звёздочка» и МБДОУ «Светлячок» п. Борисоглебский Ярославской области.

Место проведения занятий: МБДОУ «Звёздочка» и МБДОУ «Светлячок».

Расписание занятий:

- 1) Понедельник, среда, пятница 10.00-10.30 на базе МБДОУ «Звёздочка»
- 2) Понедельник, среда, пятница 10.40-11.10 на базе МБДОУ «Звёздочка»
- 3) Вторник, четверг 10.00-10.30 на базе МБДОУ «Светлячок»
- 4) Вторник, четверг 10.40-11.10 на базе МБДОУ «Светлячок»

Срок обучения – 2 года.

Основная цель - обучение детей 5-7 лет навыкам хождения на лыжах.

В Программе предусмотрено 3 раздела:

- 1) «Освоение ГТО» и «Подвижные игры» - сентябрь-октябрь;
- 2) «Лыжная подготовка» - ноябрь-март;
- 3) «Подвижные игры» и «Сдача ГТО» - апрель, май.

Освоив Программу, дети 5-7 лет, с физически развитыми качествами и умениями сообразно своему возрасту и способностям:

Будут знать: Правила безопасной ходьбы на лыжах и способы ухода за спортивным инвентарем.

Будут уметь: свободно передвигаться на лыжах скользящим шагом, уверенно выполнять повороты на месте и в движении, подъём и спуск с небольшого уклона.

Руководитель кружка - Теймуров Олег Теймурович, тренер-преподаватель первой квалификационной категории МБУДО ДЮСШ.