

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ МЕДВЕНСКОГО РАЙОН КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕДВЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г. М. ПЕВНЕВА»

307030, Курская область, Медвенский район, пос. Медвенка, ул. Промышленная, 2 В
телефон: № 8 (47146) 4-15-52, 4-11-50

Адрес электронной почты: med307030@yandex.ru

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.08.2024 г. № 1

Утверждена
приказом от 30.08.2024 г. № 382
Директор _____ Е. О. Гринкевич



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 1 год (216 часов)

Составитель:
Галуцких Сергей Викторович,
педагог дополнительного
образования

Медвенка, 2024

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе
«Лыжные гонки»

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, ориентирована на физическое совершенствование детей и молодежи, способствует формированию у них стремления к здоровому образу жизни через развитие физической силы и приобретение навыков лыжных гонок.

основой занятий по программе является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта, формируется осознанное отношение к жизненным ценностям. Обучающиеся получают опыт самоорганизации, самореализации, самоконтроля, что в дальнейшем помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Адресаты программы – 7-17 лет, проявившие интерес к игре в футбол. К обучающимся по программе предъявляются требования – основная группа здоровья.

Объем программы – 216 часов.

Срок освоения программы – 36 недель.

Режим занятий – занятия по программе проводятся с периодичностью 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 40 минут. Между занятиями перерыв – 10 минут.

Цель программы: оздоровление, физическое и психическое развитие обучающихся, формирование основ культуры здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации личности к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям и знаниям, интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка. Содержание по программе предусматривает изучение программного материала по разделам «Физическая культура и спорт – основа ЗОЖ», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика вида спорта «лыжные гонки», «Соревнования по лыжным гонкам».