

Аннотация к программе дополнительного образования "Маленькие лыжники"

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе предлагается цикл занятий по обучению ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста, позволяющий каждому ребенку приобрести первичные навыки в упражнениях данного вида спорта. Ее содержание направлено на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям видом спорта "лыжные гонки".

Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая часть

- Рассказ о лыжах.
- История возникновения.
- Лыжные виды спорта.
- Знакомство с инвентарем и правилами техники безопасности.

2. Практическая часть

- Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.
- Выполнение тестовых нормативов.
- Занятия на улице: знакомство и практические навыки по надеванию лыж, лыжных палок, ходьба на лыжах (повороты на лыжах на месте, скользящий шаг, «скандинавская» ходьба и др.)

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате обучения у детей будут сформированы начальные знания о передвижении на лыжах, получены практические навыки, повышены функциональные возможности организма, привиты правила безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.