

**ГБОУ РХ «Школа-интернат для детей
с нарушениями слуха»**

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа «**Лыжные гонки**»**



**Алжибаева В.В., педагог
дополнительного образования**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Лыжные гонки»

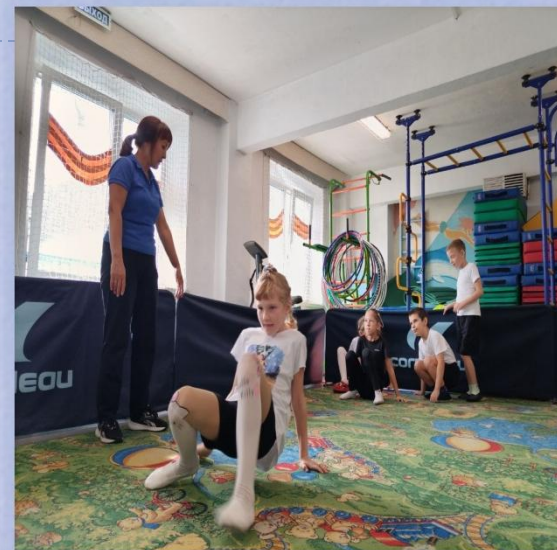
- ▶ **Цель Программы:** создание условий для развития двигательной активности учащихся с нарушениями слуха путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.
 - ▶ **Задачи программы:**
 - ▶ - научить основам техники передвижения на лыжах;
 - ▶ - научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
 - ▶ - приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
 - ▶ - учить использовать в своей речи спортивную терминологию.
 - ▶ - развивать природный потенциал каждого ребенка;
 - ▶ - развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
 - ▶ - развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
 - ▶ - способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
 - ▶ - воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества.
-



Новые беговые лыжи, ботинки, чехлы для лыж, эспандеры лыжника.



Занятия «Лыжные гонки» (ОФП)



Занятия (ОФП)

