

**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)

