**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОФП с элементами лыжной подготовки и велоспорта» имеет физкультурно-спортивную направленность, нацелена на приобщение детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

К концу обучения учащиеся будут уметь:

-передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»

- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км

- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям

К концу обучения учащиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке

-терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;

-владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

**Паспорт дополнительной общеобразовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** | Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами лыжной подготовки и велоспорта» |
| **Автор-составитель** | Борисов Владимир Александрович, тренер-преподаватель 1 квалификационной категории |
| **Вид программы** | **общеразвивающая** |
| **Направленность программы** | физкультурно-спортивная |
| **Срок реализации программы** | 3 года |
| **Возраст обучающихся** | с 7 лет |
| **Цель программы** | создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке |