

## **1. Программа «Серебряная лыжня» (педагог – Гребенников Н.М.)**

Дополнительная образовательная программа «Серебряная лыжня» является модифицированной, общеразвивающей (базовой) и имеет физкультурно-спортивную направленность. Срок реализации программы 3 года, возраст детей от 7 до 18 лет.

**Цель программы:** создание условий для формирования здорового образа жизни и физического развития детей посредством занятий лыжным спортом.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- сформировать систему знаний, умений и навыков по лыжному спорту;
- обучить технико-тактическим приемам лыжного спорта;
- обучить основным способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

#### *Развивающие:*

- развивать специальные физические качества: координацию (ловкость), быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности.

#### *Воспитательные:*

- воспитать уверенность в своих силах и возможностях;
- содействовать воспитанию положительных личных качеств у детей путем занятиями физкультурой и спортом;
- приобщить детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой;
- привить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- сформировать благоприятную мотивацию детей коллективной деятельности, чувство взаимовыручки, сплоченности коллектива группы.

Программа направлена на приобщение детей к занятиям лыжного спорта, не зависимо от физических данных и индивидуальных способностей, при отсутствии медицинских противопоказаний. В ходе таких занятий реализуются ценности здорового образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.