

## Описание

### **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Лёгкая атлетика. Лыжи.»**

**Адресность программы.** Программа адресована педагогическому коллективу МАОУ СОШ №20, учащимся и родителям.

**Возраст:** 10-14 лет

**Состояние здоровья:** отсутствие медицинских противопоказаний. На программу зачисляются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лёгкая атлетика. Лыжи.»

**Продолжительность обучения:** 2 года

**Особенность программы:** программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики и лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортом, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе. Занятия по данной программе способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Основой упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям по программе ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.