

Аннотация рабочей программы факультативного курса «Лыжная подготовка»

(для 7 класса образовательных организаций)

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основании основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Дудовская СОШ.

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся.
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепление потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.
 - воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
 - воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Содержание факультативного курса

Теоретический материал 4 часа

Общая физическая подготовка 8 часов

Специальная физическая подготовка 6 часов

Технико-тактическая подготовка 16 часов

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.