

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика, лыжная
подготовка»

Программа «Легкая атлетика, лыжная подготовка» для 5-11 классов классов разработана в соответствии с учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа на 68 часов в 5-7 классах (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа на 68 часов в 8-11 классах (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Форма организации : спортивные секции

Формы организации учебных занятий с детьми: индивидуальная, групповая

Оздоровительные результаты программы:

-осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

-умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В программе учтены сезонные виды спорта.