

Цель учебного курса внеурочной деятельности «общая физическая подготовка» — формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Форма внеурочной деятельности – спортивная секция.

Программа изучается 1 час в неделю, 34 часа в год (34 учебные недели).

Форма промежуточной аттестации - выполнение контрольных нормативов.

Содержание программы

Лёгкая атлетика	5 часов
Гимнастика с элементами акробатики	10 часов
Лыжная подготовка	10 часов
Подвижные игры на основе баскетбола	5 часов
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	4 часа
ИТОГО:	34 часа