

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»

11 класс

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для обучающихся 11 классов составлена на основе требований к результатам освоения ООП СОО МБОУ «Лицей №1» в соответствии с ФГОС СОО и с учетом рабочей программы воспитания

- **Целью программы** является вовлечение в систему физического воспитания, создание комфортных условий для дополнительного физического развития школьников, осуществление дифференцированного подхода в организации образовательного процесса и подготовка лицеистов к соревновательной деятельности.
- Содержание настоящей программы ориентируется на решение **следующих задач**:
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям;
- улучшение показателей основы физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- укрепление психологического и эмоционального здоровья ребенка в соревновательной деятельности.

Программой отводится на изучение 34 часа, 1 час в неделю.

Рабочая программа включает в себя:

- пояснительную записку;
- содержание курса внеурочной деятельности;
- планируемые результаты освоения курса (личностные, метапредметные, предметные);
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, формы проведения занятий, электронные (цифровые) образовательные ресурсы;
- поурочное планирование.

Основные темы курса внеурочной деятельности

Основы знаний об общей физической подготовленности – в течении занятий:

- Физическая подготовка -30 часов
- Соревновательная деятельность - 4 часа

Срок реализации программы: 1 год