

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования» города-курорта Кисловодска



Утверждаю
Директор МБОУ ЦО
Л.А. Леонова
Приказ № 15 от 01.09.2023г.

Годовой учебный план
физкультурно-оздоровительного клуба
«Совершенство» МБОУ ЦО
на 2023-2024 г.

Кисловодск 2023

Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительного клуба «Совершенство» МБОУ ЦО, реализуется по физкультурно-оздоровительному направлению.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации обучающихся к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Целью реализации программы является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением поставленных образовательных задач:

- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа разработана на 35 рабочих недель.

Срок реализации программы: девять месяцев.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия 40 минут, с обязательным 10-минутным перерывом. Возраст обучающихся 8 лет и старше.

Программа предусматривает индивидуальный подход к выбору объема физической нагрузки в зависимости от возраста, уровня здоровья, физических и функциональных возможностей организма обучающихся.

Выбор основной содержательной части программы обусловлен:

- запросами и пожеланиями обучающихся, определенными в ходе мониторинга;
- кадровым потенциалом педагогов центра;
- созданной для этого материально-технической базой.

Реализация учебного плана направлена на формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания программы.

Учебный план

Вид занятия	Кол-во часов
Теоретическая подготовка, техника безопасности и личная гигиена	3
Практические спортивно-оздоровительные занятия: в том числе:	67
катаболическая программа	35
анаболическая программа (направлена на укрепление мышц и увеличение мышечной массы)	28
Всего	70

Руководитель
ФОК «Совершенство»

М.А. Рассказова