

Аннотация к рабочей программе кружка внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка» 10 класс.

Название кружка	Общая физическая подготовка
Класс	10 класс
Нормативная база	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г. Основная образовательная программа СОО КОГОАУ ЛЕН
Цель реализации программы	Цель-оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; - Формировать правильную осанку; - Обучать диафрагмально-релаксационному дыханию; - Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; - Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; - С прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прививать жизненно важные гигиенические навыки; - Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; - Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; - Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Улучшать функциональное состояние организма; - Повышать физическую и умственную работоспособность; - Способствовать снижению заболеваемости.