

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

Название кружка	Общая физическая подготовка
Класс	11 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.

