

Аннотация курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»
8-9 классы

Название кружка	Общая физическая подготовка
Класс	8-9 класс
Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями, утвержденными Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1644, от 31.12.2015 г № 1577) ▪ образовательная программа ООО КОГОАУ ЛЕН
Цель реализации программы	Цель-оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.
Задачи	<p align="center">Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; <input type="checkbox"/> формировать правильную осанку; <input type="checkbox"/> обучать диафрагмально-релаксационному дыханию; <input type="checkbox"/> изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; <input type="checkbox"/> формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни. <p align="center">Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; <input type="checkbox"/> совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями. <p align="center">Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> прививать жизненно важные гигиенические навыки; <input type="checkbox"/> содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; <input type="checkbox"/> стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; <input type="checkbox"/> формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. <p align="center">Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> улучшать функциональное состояние организма; <input type="checkbox"/> повышать физическую и умственную работоспособность; <input type="checkbox"/> способствовать снижению заболеваемости.

