

Аннотация к рабочей программе по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки. Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Направленность программы является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни. Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности школьников и предназначена для реализации в общеобразовательной школе. Программа предназначена для реализации в 10-11 классах.

Цель: формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- Формирование навыков правильной осанки;
- Воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.

Методы работы

- Преимущественно активные: физкультурно-оздоровительные, игровые.

Формы внеурочной деятельности

- Пропаганда здорового образа жизни
- Упражнения на развитие гибкости.
- Подвижные игры на развитие сплоченности.
- Спортивные игры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512646

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 14.06.2023 по 13.06.2024