

Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Спортивный час» для 5 класса.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно–оздоровительного направления личности «Спортивный час» для 5 класса разработана в соответствии с требованиями

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО с изменениями и дополнениями);

- плана внеурочной деятельности МБОУ «2-Пристанская ООШ», на 2023-2024 учебный год, утвержденным приказом от 29.08.2023 № 1;

Цель: проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Программа рассчитана на 34 часа в год – 5 классе, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.