

Аннотация к курсу внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

| | |
|---|---|
| Название курса | Спортивные игры |
| Класс | 9 |
| Стандарт | ФГОС ООО |
| Количество часов (всего и по каждому классу) | 34 часа (по 1 часу в неделю) |
| Цели и задачи курса | <p>Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;➤ развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;➤ обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.➤ охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников. <p>Задачи программы:</p> <p>1. Формирование:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ представлений о факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;➤ навыков конструктивного общения;➤ потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;➤ пропаганда здорового образа жизни;➤ Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;➤ отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:<ul style="list-style-type: none">а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений. <p>2. Обучение:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;➤ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ➤ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); ➤ упражнениям сохранения зрения. |
| УМК | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2015). |
| Формы контроля (перечень: измерители из ООП) | Практикум, практические занятия, познавательные вопросы. Работа с документацией, викторина |