**Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности 10-11 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| Название дисциплины в соответствии с учебным планом |  Общая физическая подготовка |
| Класс |  10-11 |
| Место предмета в учебном плане | Согласно учебному плану на изучение внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»для 10-11 классов выделяется 102 часа в год, 3 часа в неделю, 34 учебные недели. |
| Нормативно-правовая основа | 1.Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования. Утвержден приказом Минобрнауки России 17 декабря 2010 г. №1897.Зарегистрирован Минюстом России №19644 01 февраля 2011 г.2.Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 г [«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»](http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_08/m379.html). С изменениями и дополнениями от 5 июля 2017 г.3.Учебный план МБОУ «Школа – интернат с. Кепервеем» на 2020-2021 учебный год. |
| Цели и задачи | **Цели** программы:совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно - сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.**Оздоровительные:*** укреплять здоровье и закаливать кружковцев;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
* снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:* ознакомить обучающихся 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.

Развивающие:* развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
 |