

## АННОТАЦИЯ

### к рабочей программе внеурочной деятельности «Движение – жизнь!»

Программа курса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897; Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО» и соответствует возрастным особенностям подростков.

**Цель:** воспитание у учащихся 5-6-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр.

#### **Задачи:**

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

#### **Сроки реализации программы.**

Полный курс рассчитан на 2 года обучения по 1 час в неделю, всего-35 часов в год, 70 часов курс.

**Режим занятий:** продолжительность одного занятия в классе –40 мин.

Программа направлена на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями; расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика курса. Сначала совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять суть подвижных игр, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации (в новых играх, упражнениях).

Наконец, учащиеся самостоятельно используют полученные знания, умения в различных жизненных ситуациях.

Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Программа включает в себя пояснительную записку, описание этапов работы, основные виды деятельности, содержание работы по классам, ожидаемый результат.

#### **Содержание учебного предмета 5класс.**

	<b>Содержание учебного предмета</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
1	Основы знаний.	4	Техника безопасности в процессе занятий
2	Двигательные умения и навыки. Развитие	31	Техника безопасности в

	двигательных способностей.		процессе занятий
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	

**Содержание учебного предмета бкласс.**

	<b>Содержание учебного предмета</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
1	Основы знаний.	3	Техника безопасности в процессе занятий
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	29	Техника безопасности в процессе занятий
3	Спортивные мероприятия	3	Техника безопасности в процессе занятий
	<b>Итого</b>	<b>35</b>	