

**Аннотация
рабочей программы курса внеурочной деятельности
«Школа здоровья» 5-9 классы**

Программа курса спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья» в 5 - 9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа «Школа здоровья» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Образовательный процесс учебного курса «Школа здоровья» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Курс «Школа здоровья» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 ч в неделю: в 5 классе — 35 ч, в 6 классе — 35 ч, в 7 классе — 35 ч, в 8 классе — 35 ч, в 9 классе — 34 ч. Рабочая программа рассчитана на 174 ч на пять лет обучения.