

Аннотация к рабочей программе по предмету внеурочной деятельности

Школьный спортивный клуб «АИСТ»

Название курса	ШСК «АИСТ»-ГТО
Класс	10 - 11
Учебно-методический комплекс	Физическая культура. 10-11 классы учебник для общеобразовательных учреждений./В.И.Лях, М.Я.Виленского /– .2-е - М, : Просвещение, 2012г.
Количество часов	68ч.
Составитель	Селицкая В.В.
Цель курса	<p>Целью: является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания учащихся.</p> <p>формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью: приобретение навыков в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. • Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены: <ul style="list-style-type: none"> -на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; - обучение основам базовых видов двигательных действий; - дальнейшее развитие координационных способностей; - формирование знаний и личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма; - углубленное представление об основных видах спорта; - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время; - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.
Структура курса	1. Легкая атлетика, спортивные игры, общая физическая подготовка-34ч.

