

**Аннотация**  
**к рабочей программе курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровый образ жизни»**  
**10-11 классы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровый образ жизни» направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242).
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования образовательного учреждения.
- Методических рекомендаций Министерства образования и науки Мурманской области «О преподавании учебного предмета «Физическая культура в 2021-2022 уч. году» для 5-9 классов
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». 5-9 классы;
- Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы.» -М.: Просвещение, 2014 г.;
- Учебного плана МБОУ СОШ №276» на 2023-2024 уч. год.

Содержание курса направлено на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рабочей программе по внеурочной деятельности «Здоровый Образ Жизни» представлены:

- Планируемые результаты освоения курса по внеурочной деятельности (личностные, метапредметные результаты).
- Содержание курса внеурочной деятельности.
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Систематический курс внеурочной деятельности «Здоровый образ жизни» представлен в программе следующими содержательными линиями:

- Знания о физической культуре
- История физической культуры.
- Физическая культура (основные понятия).
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
- Раздел «Физическое совершенствование»
- Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»
- Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»

Рабочая программа включает в себя:

- Актуальность, педагогическая целесообразность
- Цель, задачи
- Планируемые результаты освоения курса.

- Учебный план
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
- Комплекс организационно-педагогических условий

Срок реализации программы 2 года.