

### Краткая аннотация

Рабочая программа данного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- ✓ [Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной [распоряжением Правительства от 29 мая 2015 года № 996-р](#);
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного [приказом Минпросвещения от 31 мая 2021 года № 286](#);
- ✓ Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные [письмом Минобрнауки от 18 августа 2017 года № 09-1672](#);
- ✓ основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 3 г. Балашова, утвержденной приказом, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа студии «Час здоровья» предназначена для обучающихся 6-8-х классов, имеющих интерес к спортивно-оздоровительной деятельности. Курс направлен на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по физической культуре.

**Целью** курса внеурочной деятельности является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

***Принципы организации обучения:***

- ✓ Принцип доступности и индивидуализации.
- ✓ Принцип постепенности.
- ✓ Принцип систематичности и последовательности.
- ✓ Принцип сознательности и активности.
- ✓ Принцип наглядности.