

## Аннотация

<b>Название курса внеурочной деятельности</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>
<b>Класс</b>	<b>5-9</b>
<b>Сроки реализации</b>	<b>5 лет</b>
<b>Уровень</b>	<b>базовый</b>
<b>Стандарт</b>	<b>ФГОС ООО</b>
<b>Место курса вне- урочной деятельности в учебном плане</b>	Учебный план отводит 170 часов для реализации курса: - 5-8 классы – 34 часа, из расчета 1 час в неделю (34 учебные недели); - 9 классы – 34 часа, из расчета 1 час в неделю (34 учебные недели).
<b>Цель курса</b>	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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.