

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БУДЬ ЗДОРОВ»
8 КЛАСС
(ВАРИАНТ 1)**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального образования.

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» по физкультурно-оздоровительному направлению предусматривает обучение школьников бережному отношению к своему здоровью.

Рассматриваются вопросы влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Предлагаются комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц, правила выполнения физических упражнений, обучение движениям. В программе предложены и другие темы: эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями; Выполнение жизненно важных физических навыков различными способами и с изменением амплитуды. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в классах.

При проведении занятий по программе курса внеурочной деятельности «Будь здоров» предусмотрены следующие формы организации образовательного процесса:

- физические упражнения;
- спортивные игры;
- гимнастика оздоровительная и корригирующая.