

**Аннотация к рабочей программе спортивно-оздоровительной направленности «Формирование культуры здоровья»**  
**для**  
**обучающихся 10 -11 классов**  
**Общая характеристика курса**

Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Он направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Курс внеурочной деятельности разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают среднее образование. Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик. Программа является комплексной программой по формированию культуры и здоровья, учащихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

**Целью курса:** является формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровья сбережения.

**Задачи курса:** формирование у учащихся здорового образа жизни за счет:

формирования навыков и сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность, отрицательного отношения к приему психотропных веществ, профилактики вредных привычек, привычки правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены, умения бороться со стрессовыми ситуациям, ведения активного спортивного образа жизни.