

Аннотация к программе курса внеурочной деятельности «Веселая гимнастика»

Программа курса внеурочной деятельности «Веселая гимнастика» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств, что способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом. Учащиеся на занятиях овладевают основами доступных видов спорта, совершенствуют волевую сферу. Воспитанники развивают физические качества человека: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость. Общая физическая подготовка требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Цель. Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Развитие потребности в занятиях физической культуры и спортом.
- Пробуждение в детях заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни.
- Формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных ситуациях.

Программа курса внеурочной деятельности «Веселая гимнастика» рассчитана на 1 год, проводится один раз в неделю: 1 а класс- 33 часа в год, 1 б классе - 34 часа в год.