

Аннотация к программе курсу внеурочной деятельности «**Движение есть жизнь**»
спортивно - оздоровительной направленности

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. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В процессе работы с мячами (волейбольными, баскетбольными, теннисными, футбольными), скакалками, обручами, бадминтоном, на тренажерах ребята учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций; популяризируются спортивные игры, как вид спорта и активного отдыха.

Цель: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Задачи:

- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе внеучебной деятельности.

- 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 «Движение есть жизнь» Программа занятий рассчитана 1 раз в неделю: 6 б-31 час в год, 6 в - 34 часа в год, 7 б -33 часа в год, 8б-34 часа в год, 9 б- 31 час в год.