

Аннотация к программе внеурочной деятельности «Гимнастика для здоровья»

Наименование	«Гимнастика для здоровья»
Класс	1-4 класс
Срок реализации рабочей программы	2024-2025 учебный год
Количество часов на изучение дисциплины	В неделю 2 час. Год - 68 ч
Цель и задачи	<p>Цель: содействие всестороннему развитию младшего школьника средствами оздоровительной и развивающей физической культуры.</p> <p>Задачами данного курса являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни; -увеличение уровня двигательной активности; -овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера. -воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности. -Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания. -Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы. -Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.
Основные разделы	<p>Основы знаний: формирование установки на ведение здорового образа жизни; -обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Развитие координационных способностей:</u> 2. <u>Развитие скоростных способностей:</u> 3. <u>Развитие силовых способностей:</u> 4. <u>Развитие выносливости:</u> 5. <u>Развитие гибкости:</u> 6. <u>Физические упражнения прикладного характера</u> <p>Специальная физическая подготовка</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Дыхательные упражнения</u> 2. <u>Корректирующие упражнения.</u> <p>Подвижные игры</p>