

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе курса внеурочной деятельности «Детский фитнес» для 1-4 классов

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана на основе:

1. требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. авторской программы Мазур И.В., учителя физической культуры МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 98» г. Кемерово;
3. основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Сары-Чумышская ООШ»;
4. Положения об организации внеурочной деятельности МБОУ «Сары-Чумышская ООШ».

Программа включает следующие разделы: результаты освоения курса внеурочной деятельности; содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; тематическое планирование курса внеурочной деятельности.

Учебный план школы отводит 34 часа (1 учебный час в неделю) для обязательного освоения курса внеурочной деятельности.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи курса:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.