

Аннотация к программе ШСК «Новое поколение» по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности **«Сильные, смелые, ловкие»**

Программа общей физической подготовки 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, повышении 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.
- 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 спортивной секции *«Сильные, смелые, ловкие»*. Занятия в группе предусмотрены для девочек и мальчиков в возрасте от 10 до 18 лет. Программа занятий рассчитана на 1 год.