**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности «СпортСила»**

Программа курса внеурочной деятельности «СпортСила» составлена в соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ». Программа реализуется в 5-7 классах 2 раза в неделю по одному академическому часу тренировочного процесса, общее количество – 68 часов в год. Срок реализации программы 1 год.

Данный курс относится к спортивно-оздоровительному направлению и представляет собой объединение двух направлений физической подготовки: легкая атлетика и фитнес.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Фитнес, в свою очередь,этовид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.  Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников. Кроме того, в сочетании с другими видами физических упражнений фитнес и его элементы могут эффективно использоваться в различных формах физической культуры.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике и фитнесу.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

***Обучающие***:

-формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой и фитнесом;

-формировать специальные знания, умения и навыки.

***Развивающие***:

-развивать физические способности;

-раскрывать потенциал каждого ребенка;

-развивать морально;

-развивать волевые качества;

-развивать внимание, мышление.

***Воспитательные:***

-воспитать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Формы и режим занятия:** групповые занятия.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр, фитнеса;
* ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, **в занятиях используются:**

- строевые упражнения;

- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;

- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по фитнесу и легкой атлетике;

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

Занятия по программе включают в себя **теоретическую и практическую части**.

 *Теоретическая часть занятий включает в себя:*

- технику безопасности во время занятий фитнесом и легкой атлетикой;

- основы здорового образа жизни.

 *Практическая часть занятий включает в себя:*

- обучение двигательным действиям фитнеса;

- обучение бегу на заданную дистанцию, различным видам прыжков и метаний.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

* тестирование;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
* способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие.