Аннотация программы курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Сила и грация» разработана на основании основной Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» в соответствии с приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа МО и Н РФ от 31.12. 2015 № 1577), с использованием примерной основной образовательной программы ООО, одобренной решением федерального объединения по ОО (протокол от 08.04.2015г. №1/15).

Программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Сила и Грация» для группы учащихся 7-8 класса рассчитана на 68 часов за учебный год и направлена на гармоничное психофизическое развитие детей. Привитие школьникам здоровых привычек. В состав группы входят учащиеся из параллели 7-8 классов. Занятия проводятся в спортивном зале с использованием спортивного оборудования. Программа будет реализована в течении всего учебного года.

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе.

Цель реализации программы: формирование культуры здоровья, приобщение школьников к различным видам физической активности, рефлексии, способствующей стабилизации эмоциональной сферы.

Задачи реализации программы.

- Формировать навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культуры движения.
- Расширять функциональные возможности систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей.
- Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Форма организации: секция.

Наиболее эффективные **формы деятельности** на занятиях: тренировки, просмотр видеоматериала, соревнования, сдача нормативов, мониторинг.