**Аннотация**

**к рабочей программе по внеурочной деятельности**

**«Игровое ГТО»**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности – «Игровое ГТО» разработана для занятий с обучающимися 5 классов в соответствии с новыми требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом образовательного процесса школы, может реализоваться в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность». Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся 5 класса составлено на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А. Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Пособие разработано в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне. (М.: Просвещение, 2018 — 128с.)

Данная программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

**Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления курса «Игровое ГТО»** — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

**Курс «Игровое ГТО» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

* внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
* повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

**В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:**

* создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
* развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
* обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
* формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

По учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» в 5 классах выделяется **34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели).**

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых

видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| 1 | Развитие прыгучести | 8 | Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести |
| 2 | Гимнастика | 9 | Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня |
| 3 | Общая физическая подготовка | 8 | Упражнения на выносливость и силу |
| 4 | Развитие силовых способностей | 9 | Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу |
| **Всего – 34 часа** | | | |

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя**:

* соревнования по различным видам спорта;
* зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
* защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
* представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
* заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;
* тренировки и сдачу нормативов.