**Аннотация**

**к рабочей программе внеурочной деятельности**

**куса «**Игровое ГТО**»**

Направление: развивающее

Тип программы: интенсив

Срок реализации программы: 1 год

Класс 10

учитель: Должиков А.В.

Программа разработана в соответствии и на основе:

- Примерной основной образовательной программа среднего общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

-авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.- М.: «Просвещение», 2016г.

- авторской программы В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

 **Цель комплекса ГТО:**

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

 **Задачи:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;

- укрепление здоровья;

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- здоровьесбережение;

- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Количество часов: 34.**

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование разделов,** **блоков, тем** | **Количество часов**  | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Всего****часов** | **Аудиторные** | **Внеаудиторные** |
|  |  | **34** | **1** | **33** |  |
| **1.** | **Основы знаний.** | **3** | **1** | **2** | ***Коммуникативные:*** обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи; ***Познавательные:***читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; ***Личностные:***формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
|  | 1. Техника безопасности на занятиях.
 | 1 | 1 |  |
|  | 1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.
 | 1 |  | 1 |
|  | 1. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.
 | 1 |  | 1 |
| **2** | **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.** | **28** | **0** | **28** | ***Коммуникативные:***обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи; ***Познавательные:*** читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
|  | 4. Бег на 60 м. | 2 |  | 2 |
|  | 5. Бег на 2(3) км. | 2 |  | 2 |
|  | 6. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики). | 2 |  | 2 |
|  | 7. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки). | 2 |  | 2 |
|  | 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). | 2 |  | 2 |
|  | 9. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 1 |  | 1 |
|  | 10. Прыжок в длину с разбега | 2 |  | 2 |
|  | 11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 2 |  | 2 |
|  | 12.Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. | 1 |  | 1 |
|  | 13. Метание мяча 150 гр. На дальность | 2 |  | 2 |
|  | 14.Стрельба из пневматической винтовки. | 2 |  | 2 |
|  | 15.Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница». | 1 |  | 1 |
|  | 16. Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, ног,развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры. | 7 |  | 7 |
| **3** | **Спортивные мероприятия** | **3** | **0** | **3** | ***Коммуникативные:*** обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений; ***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи; ***Познавательные:*** читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; |
|  | 16.«Сильные, смелые, ловкие, умелые». | 1 |  | 1 |
|  | 17. «А ну-ка мальчики!», « А ну-ка девочки!». | 1 |  | 1 |
|  | 18. Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы.« Мы готовы к ГТО». | 1 |  | 1 |