**Аннотация**

**к рабочей программе внеурочной деятельности**

**«Игровое ГТО»**

Тип программы: интенсив

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 года

Возраст обучающихся: 5 – 6 классы

Учитель: Авазбеков Вазир Курбонбекович

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

Цель: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Задачи программы**:

- 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.

Срок реализации программы: 1 год в формате интенсив занятия. 68чассов. Класс: 68 часов 5класс - 34час. 6класс - 34час

**. Тематический план программы 5 – 6 класс (по 1 час в неделю).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов,** **блоков, тем** | **Количество часов**  | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Всего****часов** | **Аудиторные** | **Внеаудитор-ные** |
| **5кл** | **6кл** | **5кл** | **6кл** | **5кл** | **6кл** |  |
|  |  | **34** |  **34** | **5** | **5** |  **29** | **29** |  |
| **1** | **Основы знаний.**1.Техника безопасности на занятиях. 2.Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.3.Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. | **3****1****1****1** | **3****1****1****1** | **3****1****1****1** | **3****1****1****1** |  |  | **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;  |
| **2** | **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**4. Бег на30.м 60 м.5. Бег на 2(3) км.6. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики).7. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).9. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.10.Прыжокв длину с разбега11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.12.Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.13. Метание мяча 150 гр. На дальность14.Стрельба из пневматической винтовки.15.Туристический походи и проверка туристических навыков в игре «Зарница».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. | **28****2****2****2****2****2****1****2****2****1****2** **2** **1** **7** | **28** **2****2****2****2****2****1****2****2****1****2****2****1****7** | **3****2****1** | **3****2****1** | **25** **2****2****2****2****1****2****2****1****2****2****1****7** | **25** **2** **2** **2** **2** **1** **2** **2** **1** **2** **2** **7** | **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; |