**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Кузбасса‌‌**

**МБОУ «НОШ № 5» Юргинского ГО**

РАССМОТРЕНО ПРИНЯТО

на заседании на педагогическом совете

 методического совета протокол №1 от «29».08.2024г.

протокол № 1 от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «НОШ №5»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А.Колпакова

приказ № 135 от «29»08.2024 г.

## Аннотация к

## РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

**учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб подготовки к ГТО»**

для обучающихся 1– 4 классов

Юрга 2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Страница  |
| 1 | Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм проведения | 3 |
| 2 | Нормативы сдачи ФВСК «ГТО»  | 5 |
| 3 | Календарно-тематическое планирование | 7 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.   Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо.  Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Цель занятий** –  сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

**Задачи внеурочной деятельности**:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;

- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;

- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 5-8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

* умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание курса:**

Программа рассчитана на 33 недели в 1 классе, 34 недели в 2-4 классе, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной  подготовки  определено, исходя из содержания федеральной программы «Готов к Труду и Обороне» (ГТО).

**Планируемые результаты:**подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО

Тематическое планирование рассчитано на 33 часа в 1 классе и 34 часа во 2-4 классах.

|  |
| --- |
| **Наименование разделов программы 1 класс** |
| Легкая атлетика: Техники передвижения, бег на короткие и средние дистанции |
| Легкая атлетика: Обучение техники метания мяча |
| Лыжная подготовки: Имитационная подготовка техники выполнения лыжных ходов, обучение техники работы с палками |
| Легкая атлетика: обучение техники выполнения прыжков в длину |
| Гимнастика: Упражнения на развитие гибкости |
| **Наименование разделов программы 2 класс** |
| Легкая атлетика: Техники передвижения, бег на короткие и средние дистанции |
| Легкая атлетика: Обучение техники метания мяча |
| Лыжная подготовки: Имитационная подготовка техники выполнения лыжных ходов, обучение техники работы с палками |
| Легкая атлетика: обучение техники выполнения прыжков в длину |
| Гимнастика: Упражнения на развитие гибкости |
| **Наименование разделов программы 3 класс** |
| Легкая атлетика: Техники передвижения, бег на короткие и средние дистанции |
| Легкая атлетика: Обучение техники метания мяча |
| Лыжная подготовки: Имитационная подготовка техники выполнения лыжных ходов, обучение техники работы с палками |
| Легкая атлетика: обучение техники выполнения прыжков в длину |
| Гимнастика: Упражнения на развитие гибкости |
| **Наименование разделов программы 4 класс** |
| Легкая атлетика: Техники передвижения, бег на короткие и средние дистанции |
| Легкая атлетика: Обучение техники метания мяча |
| Лыжная подготовки: Имитационная подготовка техники выполнения лыжных ходов, обучение техники работы с палками |
| Легкая атлетика: обучение техники выполнения прыжков в длину |
| Гимнастика: Упражнения на развитие гибкости |