

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кузбасса**

**МБОУ «НОШ № 5» Юргинского ГО**

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического совета

протокол № 1 от «30» 08.2023 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол №1 от «30»08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «НОШ №5»

приказ №118 от «30»08.2023г.

**Аннотация к**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

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

для обучающихся 1– 4 классов

№ 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.

<b>Наименование разделов программы 1 класс</b>
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
<b>Наименование разделов программы 2 класс</b>
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
<b>Наименование разделов программы 3 класс</b>
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
<b>Наименование разделов программы 4 класс</b>
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