**Аннотация к рабочей программе по внеурочной деятельности «Готов к ГТО»**

Программа внеурочной деятельности по направлению физическое развитие «Подготовка к ГТО » может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** программы «ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

**Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен статьи основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом в рамках внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» в 10-11 классах МБОУ «СОШ№ 10».

**Формой организации деятельности**программы «ГТО»является спортивная секция.

Программа «ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО.

Срок реализации программы «ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. **Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.**Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончанию 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия– итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут (1 учебный час).

Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Контрольные занятия

Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Содержание внеурочной деятельности**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание раздела** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** |
| 1 | **Легкая атлетика.** Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 16/1 |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 |
| 5 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 |
| 6 | Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м. | 1 |
| 7 | Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м | 1 |
| 8 | Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 |
| 9 | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. | 1 |
| 10 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 13 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 |
| 14 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.  Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 1 |
| 15 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. | 1 |
| 16 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 |
| 17 | ***Гимнастика.*** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 10/1 |
| 18 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 19 | Промежуточный контроль. | 1 |
| 20 | Эстафеты. | 1 |
| 21 | Участие в фестивале ГТО. | 1 |
| 22 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. | 1 |
| 23 | Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 1 |
| 24 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт.пауз, коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| 25 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 |
| 26 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 27 | ***Спортивные игры.*** История подвижных игр. Подвижные игры с элементами метания. | 9/1 |
| 28 | Национальные подвижные игры. Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. | 1 |
| 29 | Подвижные игры с элементами футбола. Техника выполнения плавание кроль. | 1 |
| 30 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 31 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 32 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 |
| 33 | Итоговый контроль. | 1 |
| 34 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 |
| 35 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 |
|  | **ИТОГО** | **35** |

**Содержание внеурочной деятельности**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание раздела** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** |
| 1 | **Легкая атлетика**. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м. | 16/1 |
| 2 | Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 |
| 4 | Бег с ускорением от 60 до 100 м. Эстафетный бег. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6 м. | 1 |
| 5 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 |
| 6 | Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением 100 м. | 1 |
| 7 | Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6 м | 1 |
| 8 | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. | 1 |
| 9 | Возрождение ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места. | 1 |
| 10 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |
| 11 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 13 | Подвижные игры с элементами футбола. Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3\*10 м. | 1 |
| 14 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.  Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 1 |
| 15 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 16 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 17 | ***Подвижные игры*** .с элементами волейбола. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | ***9****/1* |
| 18 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 |
| 19 | Промежуточный контроль. | 1 |
| 20 | Эстафеты. Национальные подвижные игры | 1 |
| 21 | Техника выполнения плавание кроль. Национальные подвижные игры. | 1 |
| 22 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. | 1 |
| 23 | Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 1 |
| 24 | Участие в фестивале ГТО. | 1 |
| 25 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| 26 | ***Гимнастика с элементами акробатики.*** Упражнения для развития гибкости. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 10/1 |
| 27 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 28 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 |
| 29 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |
| 30 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 |
| 31 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 |
| 32 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 |
| 33 | Итоговый контроль. | 1 |
| 34 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 |
|  | **ИТОГО** | **34** |