

## Аннотация

К рабочей программе по внеурочной деятельности «ГТО»

Для 6 класса

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ГТО» составлена на основе:

- 1 Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”
- 2 Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 г. № 568 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»
- 3 Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 370 “Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования”
- 4 Федеральной рабочей программы по учебному предмету «физическая культура» (базовый уровень) для 5-9 классов образовательных организаций
- 5 Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «ЦО№4» по ФГОС 2021 с изменениями ,приказ №84 – ОД от 31.08.2023г
- 6 УМК по «Физической культуре» под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич физического воспитания учащихся 1-11 классов

**Цель Программы:** формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

### **Задачи:**

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

### Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

### Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширить функциональные возможности организма.

### Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Количество часов на изучение дисциплины в соответствии с учебным планом:**

Всего 34 часа,1 час в неделю

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ №	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия

1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
4.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
6.	Общая физическая и специальная подготовка.	17	-	17
7.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	10	-	10
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

**Периодичность промежуточной аттестации:** по четвертям зачет/незачет