

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СМАРТ СКУЛ" (УМНАЯ ШКОЛА)**

**Аннотация к рабочей программе учебного курса
«Выполним нормы ГТО»
(Основная образовательная программа среднего общего образования)**

Критерии	Описание критерия
Полное наименование программы	Рабочая программа учебного курса «Выполним нормы ГТО»
Уровень образования	Среднее общее образование
Класс	10-11
Нормативная основа разработки программы	- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"; - Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования"
Срок реализации программы	2 года
Количество часов по программе всего и интенсивность в неделю	Всего по программе: 136 часов Интенсивность: 10 класс – 68 ч. (2 часа в неделю) 11 класс – 68 ч. (2 часа в неделю)
Учебники и учебные пособия	В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»
Цель(и) реализации рабочей программы	формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО»
Предметные результаты освоения	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 соревнования, 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.

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Выполним нормы ГТО» обучающиеся будут

знать:

- что такое ГТО;
- требования инструкций по технике безопасности;
- правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- технику выполнения специальных беговых упражнений;
- технику выполнения метания мяча;
- технику выполнения прыжковых упражнений;
- технику выполнения силовых упражнений;
- технику выполнения упражнений на развитие гибкости;
- виды обязательных испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;

уметь:

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения курса «Выполним нормы ГТО» обучающиеся получат возможность успешно сдать нормативы ГТО.