

Программа внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 2-4 классов, возраст (от 8 до 11 лет) установленных нормативных требований по II–III ступеням ГТО.

Данная программа составлена с учётом потребностей обучающихся во внеурочной образовательной деятельности по результатам собеседования с родителями и учащимися. Что обеспечивает добровольность выбора участниками образовательного процесса направлений внеурочной образовательной деятельности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке обучающихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение детей в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках рабочей программы внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Обучение по данной программе рассчитано для обучающихся 2-4 классов (возраст с 8 до 11 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО. Программа рассчитана на 34 недели в год, 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 по спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

**ЦЕЛЬ КУРСА:** является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

**Задачи:**

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

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Занятия проводятся во 2-4 классах 1 раз в неделю. Общее количество часов во 2-4 классах по 34 ч в год.