

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Курса внеурочной деятельности «Играем вместе»

5 класс

<b>Нормативные документы</b>	Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: – Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012; – Федеральным законом № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 31.07.2020; – Приказом Минпросвещения России № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО) от 18.05.2023.
<b>Цели и задачи курса</b>	Основной целью программы по общей физической подготовке является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по общей физической подготовке данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.
<b>Особенности содержания курса</b>	Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. Развитие спортивной науки. Подготовка спортивных резервов. Создание Олимпийского комитета России. Медико-биологические основы. Основы теории и методики физической деятельности. Строевые упражнения и ходьба. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости. Упражнения для развития скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты

	<p>движения и скорости бега. Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.</p> <p>Упражнения для освоения техники ходьбы. Упражнения для освоения техники бега. Освоение техники прыжка по фазам движений. Упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения для усвоения техники метания.</p> <p>Участие в школьных и городских соревнованиях. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.</p> <p>Предварительная сдача нормативов ГТО.</p> <p>Проведение разминки. Выполнение технических приемов.</p> <p>Помощь руководителю при проведении занятий.</p> <p>Судейство.</p>
<b>Нормативный срок освоения</b>	На изучение курса в 5 классе отводится 34 ч (1 ч в неделю)