

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образование и науки Курской области

Комитет образование г. Курска

МБОУ «СОШ № 41 им В.В. Сизова»

ПРИНЯТА

педагогическим советом
от 30.05.2023 г. протокол № 9

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СОШ № 41 им. В.В. Сизова»
от 30.05.2023 г. № 84



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Игровое ГТО»
(направление «спортивно-оздоровительное»)
основное общее образование
6-9 класс**

Составитель:
Максудова Алина Эдуардовна,
учитель физкультуры

Курск, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

| 6 класс | | 7 класс | | 8 класс | | 9 класс | |
|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|--------|
| 1 | 34 | 1 | 34 | 1 | 34 | 1 | 34 |
| ч./неделю | ч./год | ч./неделю | ч./год | ч./неделю | ч./год | ч./неделю | ч./год |

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- *содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- *обучение основам базовых видов двигательных действий;

- *дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- *формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- *выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- *углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- *воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- *выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- *формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- *воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- *содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

- 1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;
- 2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

При этом учитываются обоснованные в работах проф. В.И. Столярова положения:

- о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;

– о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

Программа ВД «Игровое ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и несоревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

Программа ВД «Игровое ГТО» ориентирована на учащихся основной школы - 6-9 классы и имеет общий объем 34 часа в каждом классе.

Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например,

соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

2. Учебно–тематический план (6-8 классы).

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | | 2 |
| 2 | Развитие быстроты | 9 |
| 3 | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 13 |
| 4 | Соревнования | 10 |
| | Всего | 34 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении

функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Развитие быстроты.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;

- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;

- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны

упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

Примерное содержание занятий

Вводное занятие. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпийщиках.

Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»(2ч): «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька- встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).
Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м (2ч): «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Нырятьщики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности» (2ч): —Смена лидеров», —Следуй за мной», —Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»(2ч): «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»(2ч):

«Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г (2ч): «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (2ч): «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору.

Социально-ориентирующие игры (1ч): сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

Инновационные игры (1ч), которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч). Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч). Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

СпартИгры ГТО (6ч): Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 5-9 классами.

Предполагаемые результаты реализации программы

- 1.** Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):
приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности .
- 2.** Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной

культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «командакласс», СпартИгр.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;
- ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;
- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

Представленная концепция игровой рационализации комплекса ГТО и созданная на базе этой концепции примерная программа ВД «Игровое ГТО» является готовой технологией популяризации и внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях. Программа может быть основой как разовых мероприятий, так и тематических программ ВД, основой создания клубов и клубной работы по подготовке и выполнению норм ГТО.

Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Огромный

потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.

Календарно-тематическое планирование

6 класс

| № | Название раздела | Количество часов | примечания |
|-------------------------------|--|------------------|------------|
| Основы знаний (2ч) | | | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | |
| 2. | Физическое воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. | 1 | |
| Развитие быстроты (9ч) | | | |
| 3. | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса. «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната» | 2 | |
| 4. | Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств - «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус» | 2 | |
| 5. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание | 1 | |
| 6. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м. - «Волки и овцы», «Простые пятнашки», Торпеды». | 2 | |
| 7. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов по кроссу и лыжному кроссу учащимися 11-12 лет и 13-15 лет - «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием» | 2 | |

| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей (13ч) | | | |
|--|---|---|--|
| 8. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега». -», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг» | 2 | |
| 9. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».- «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст». | 2 | |
| 10. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г». -«Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача». | 2 | |
| 11. | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению учащимися 11-12 и 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков». - «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые» | 2 | |
| 12. | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению учащимися 11-12 и 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м». -«Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени». | 2 | |
| 13. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | |
| 14. | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 | |

| | | | |
|---------------------------|---|---|--|
| 15. | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.). | 1 | |
| Соревнования (10ч) | | | |
| 16. | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. | 5 | |
| 17. | Спорт игры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение Спорт игр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 5-9 классами. | 5 | |

Календарно-тематическое планирование

7 класс

| № | Дата | Название раздела, темы | Кол-во часов | Примечания |
|-------------------------------|------|---|--------------|------------|
| Основы знаний (2ч) | | | | |
| 1 | | ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры. | 1 | |
| 2 | | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками. | 1 | |
| Развитие быстроты (9ч) | | | | |
| 3 | | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. | 1 | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета. | | |
| 4 | | Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность. | 1 | |
| 5 | | Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность | 1 | |
| 6 | | Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | |
| 7 | | Тестирование: 2000м. Спортивные игры. | 1 | |
| 8 | | Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | |
| 9 | | Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | |
| 10 | | Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол». | 1 | |
| 11 | | Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. | 1 | |
| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей (13ч) | | | | |
| 12 | | Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | |
| 13 | | Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя. | 1 | |
| 14 | | Броски набивного мяча. Подвижные игры. | 1 | |
| 15 | | Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук. | 1 | |
| 16 | | Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега | 1 | |
| 17 | | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1 | |
| 18 | | Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием» | 1 | |
| 19 | | Подтягивания и отжимания. Подвижные игры. | 1 | |
| 20 | | Наклон вперед из положения стоя | 1 | |

| | | | | |
|---------------------------|--|--|---|--|
| 21 | | Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты. | 1 | |
| 22 | | Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками. | 1 | |
| 23 | | Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчишки!» | 1 | |
| 24 | | Висы и развитие координации. | 1 | |
| Соревнования (10ч) | | | | |
| 25 | | Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты. | 1 | |
| 26 | | Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!» | 1 | |
| 27 | | Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 28 | | Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность. | 1 | |
| 29 | | Проверка туристических навыков в игре «Зарница». | 1 | |
| 30 | | Тестирование- челночный бег 3x10 м. | 1 | |
| 31 | | Тестирование: Бег 60 и 100м. | 1 | |
| 32 | | Кроссовый бег. Эстафеты. | 1 | |
| 33 | | Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые». | 1 | |
| 34 | | Соревновательные подвижные игры. | 1 | |

8 класс

| № | Дата | Название раздела, темы | Кол-во часов | Примечания |
|---------------------------|------|--|--------------|------------|
| Основы знаний (2ч) | | | | |
| 1 | | ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры. | 1 | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| 2 | | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками. | 1 | |
| Развитие быстроты (9ч) | | | | |
| 3 | | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета. | 1 | |
| 4 | | Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность. | 1 | |
| 5 | | Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность | 1 | |
| 6 | | Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | |
| 7 | | Тестирование: 2000м. Спортивные игры. | 1 | |
| 8 | | Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | |
| 9 | | Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | |
| 10 | | Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол». | 1 | |
| 11 | | Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. | 1 | |
| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей (13ч) | | | | |
| 12 | | Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | |
| 13 | | Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя. | 1 | |
| 14 | | Броски набивного мяча. Подвижные игры. | 1 | |
| 15 | | Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук. | 1 | |

| | | | | |
|---------------------------|--|---|---|--|
| 16 | | Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега | 1 | |
| 17 | | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1 | |
| 18 | | Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием» | 1 | |
| 19 | | Подтягивания и отжимания. Подвижные игры. | 1 | |
| 20 | | Наклон вперед из положения стоя | 1 | |
| 21 | | Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты. | 1 | |
| 22 | | Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками. | 1 | |
| 23 | | Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!» | 1 | |
| 24 | | Висы и развитие координации. | 1 | |
| Соревнования (11ч) | | | | |
| 25 | | Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты. | 1 | |
| 26 | | Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!» | 1 | |
| 27 | | Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 28 | | Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность. | 1 | |
| 29 | | Проверка туристических навыков в игре «Зарница». | 1 | |
| 30 | | Тестирование- челночный бег 3x10 м. | 1 | |
| 31 | | Тестирование: Бег 60 и 100м. | 1 | |
| 32 | | Кроссовый бег. Эстафеты. | 1 | |
| 33 | | Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые». | 1 | |
| 34 | | Соревновательные подвижные игры. | 1 | |

9 класс

| № | Дата | Название раздела, темы | Кол-во часов | Примечания |
|--|------|--|--------------|------------|
| Основы знаний (2ч) | | | | |
| 1 | | ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры. | 1 | |
| 2 | | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками. | 1 | |
| Развитие быстроты (9ч) | | | | |
| 3 | | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета. | 1 | |
| 4 | | Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность. | 1 | |
| 5 | | Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность | 1 | |
| 6 | | Развитие выносливости. Спортивные игры. | 1 | |
| 7 | | Тестирование: 2000м. Спортивные игры. | 1 | |
| 8 | | Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | |
| 9 | | Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 | |
| 10 | | Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол». | 1 | |
| 11 | | Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. | 1 | |
| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей (13ч) | | | | |
| 12 | | Тестирование: | 1 | |

| | | | | |
|---------------------------|--|---|---|--|
| | | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | | |
| 13 | | Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя. | 1 | |
| 14 | | Броски набивного мяча. Подвижные игры. | 1 | |
| 15 | | Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук. | 1 | |
| 16 | | Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега | 1 | |
| 17 | | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту. | 1 | |
| 18 | | Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием» | 1 | |
| 19 | | Подтягивания и отжимания. Подвижные игры. | 1 | |
| 20 | | Наклон вперед из положения стоя | 1 | |
| 21 | | Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты. | 1 | |
| 22 | | Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками. | 1 | |
| 23 | | Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчишки!» | 1 | |
| 24 | | Висы и развитие координации. | 1 | |
| Соревнования (11ч) | | | | |
| 25 | | Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты. | 1 | |
| 26 | | Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!» | 1 | |
| 27 | | Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 28 | | Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность. | 1 | |
| 29 | | Проверка туристических навыков в игре «Зарница». | 1 | |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 30 | | Тестирование- челночный бег 3x10 м. | 1 | |
| 31 | | Тестирование: Бег 60 и 100м. | 1 | |
| 32 | | Кроссовый бег. Эстафеты. | 1 | |
| 33 | | Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые». | 1 | |
| 34 | | Соревновательные подвижные игры. | 1 | |

Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности .

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по

избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «командакласс», СпартИгр.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;
- ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;
- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

Представленная концепция игровой рационализации комплекса ГТО и созданная на базе этой концепции примерная программа ВД «Игровое ГТО» является готовой технологией популяризации и внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях. Программа может быть основой как разовых мероприятий, так и тематических программ ВД, основой создания клубов и клубной работы по подготовке и выполнению норм ГТО.

Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом.

Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.

Литература:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурноспортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
4. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
5. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Русской, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
6. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
7. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
8. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
9. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

Приложение

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|--|--------------------|---------------------|-------------------|---------------------|---------------------|--------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзов ый знак | Серебрян ый знак | Золото ый знак | Бронзовы ый знак | Серебрян ый знак | Золото ый |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| | или на 2 км (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивани е из вися на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| | или подтягивани е из вися лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцам и рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------------------------------|----|----|----|----|----|
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзов ый знак | Серебрян ый знак | Золото ый знак | Бронзов ый знак | Серебрян ый знак | Золото ый знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | или на 3 км | Без учета времен | Без учета времени | Без учета времен | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | и | | и | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами и рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами и рук | Касание пола пальцами и рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| | положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченно й местности* | Без учета времен и | Без учета времени | Без учета времен и | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времен и |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времен и | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10 | Стрельба из пневматичес кой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| | | | | | | | |
|---|---|--|----|----|----|----|--------|
| | локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | | | | | | |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 1 1 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

