




Администрация Чугуевского муниципального округа

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 22» с. Изюбриный Чугуевского района
Приморского края

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на МО учителей предметников МКОУ ООШ № 22 с. <u>Изюбриный</u>  Лазаренко Н.П. Протокол № 1 от 30.08.2023 г.	Заместитель директора ПО УР МКОУ ООШ № 22 с. <u>Изюбриный</u>  Добряк А.С. Протокол № 1 от 30.08.2023 г.	Директор МКОУ ООШ № 22 с. <u>Изюбриный</u>  Шарлай Е.Т. Приказ № 161-А от Изюбриный 30.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Шиков Андрей Петрович,
педагог дополнительного
образования

с. Изюбриный
2023 г.

Программа кружка «ГТО» для школьников (1-4, 5-9 классы) Спортивно-оздоровительное направление

Введение

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется - требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%». Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Однако, как показывает исторический опыт, существует опасность превращения подготовки и выполнения нормативов ГТО в административную самоцель и принудительку, в результате которой на бумаге 99,9% школьников будут значкистами ГТО, а число регулярно занимающихся физкультурой и спортом останется на прежнем уровне. Существует также опасность сведения всей работы по новому комплексу ГТО только к физической подготовке школьников, что абсолютно не соответствует указанным выше целям и задачам этого комплекса и принятым стандартам образования. Такой подход не соответствует интересам и самих школьников. По результатам социологических исследований 35,1% опрошенных учащихся стремятся поддержать и улучшить здоровье, 26,3%, - сохранить и улучшить телосложение, 24,5% - уметь постоять за себя, 21% - улучшить осанку, походку, культуру движений, 20,5% - сделать здоровым свой образ жизни, 20,2% - встречаться и общаться с друзьями, 18,9% - добиться определенных спортивных показателей и побед, 15,2% - улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий.

Для предотвращения указанного отношения к новому комплексу ГТО, а также повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;
- 3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения.

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 «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 при подборе игр предпочтения отдаются командным играм, которые в процессе взаимодействия между участниками требуют четкого соблюдения правил, учат этике социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию. Через адекватную самооценку себя и соперника формируют навыки восприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение, взаимовыручка, взаимопомощь, способствуют формированию коллективизма и социальноориентированного единства. Командные игры оказывают воздействие не только на физическое развитие школьников, но и на их личность. К таким играм следует отнести также не соревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество.

Программа кружка «ГТО» ориентирована на школьников 1-4 классов, 5-9 классов 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.

Учебно-тематический план 1-4 классов

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1	1	
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	1	
3.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».	2		2
4.	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».	2		2
5.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	
6.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс - бег на 60м	2		2
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности».	2		2
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега».	2		2
9.	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».	2		2
10.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.	2		2
11.	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	2		2

12.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	1	1	
13.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	1	
14.	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	1	
15.	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	6		6
16.	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами.	6		6
	Всего	34	6	28

Учебно-тематический план 5-9 классов

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	1	
3.	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».	2		2
4.	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».	2		2
5.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	
6.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.	2		2
7.	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».	2		2
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».	2		2
9.	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».	2		2
10.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».	2		2
11.	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».	2		2

12.	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».	2		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	1	
14.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	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	1	
16.	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.	6		6
17.	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> игр внутри класса, между параллельными классами, между 1 - 4 классами.	6		6
	<i>Всего</i>	34	6	28

Примерное содержание занятий 1-4 классов

1. *Вводное занятие (1 ч).* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

2. *Телесное (соматическое) воспитание. (1 ч).* 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.

3. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2 ч):* «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки».

4. *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» (2 ч):* «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору. «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага». «Паучки» спешат в гости».

5. *Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1 ч).* 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.

6. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30 м, 3-4 классов - бег на 60 м (2 ч):* «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с вырубкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору. «Конники - спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси - лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с вырубкой», «Бег командами», «Колесо».

7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности». (2 ч):* Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору. «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах».

8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися «Прыжок в длину с разбега» (2 ч):* Могут быть те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком».

9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье» (2 ч):* Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 (2 ч):* «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом».

11. *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.

12. *Социально-ориентирующие игры (1ч):* сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные.

13. *Инновационные игры (1 ч),* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. Описание инновационных игр представлено в Приложении

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

15. *Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6 ч).* Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. Описание комплексных массовых спортивных соревнований «Команда класс ГТО» представлено в Приложении

16. *СпартИгры ГТО (6 ч):* 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 1-4 классами.

Примерное содержание занятий 5-9 классов

1. *Вводное занятие (1 ч).* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

2. *Телесное (соматическое) воспитание. (1 ч).* 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.

3. *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» (2 ч):* «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.

4. *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.*

5. *Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1 ч).* 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.

6. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м (2 ч):* «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 - «Щапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Нырляшки», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

7. *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 2 км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности» (2 ч):* «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.

8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега» (2 ч):* «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.

9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу» (2 ч):* «Прыгуны и ползуны», «Жувырок 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.

10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г (2 ч):* «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.

11. *Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (2 ч): «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.

12. *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» (2 ч): «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.*

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

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

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

16. *Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6 ч).* Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. 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.

17. *СпартИгры ГТО (6 ч):* 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 «команда-класс», СпартИгр.

Критериями эффективности разрабатываемой программы «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 «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 физкультурно-спортивному 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. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Русской, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001 г.15. Сайт о русских народных играх. - [http\\www](http://www)
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография - Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. - 204 с.
- 8 . Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. - Юев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. - 704 с.
9. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

Описание игр, указанных в примерном содержании занятий учебно-тематического плана

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2 ч):

Название игры - «**Челнок**»

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

Содержание. Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Вариант прыжка: тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии.

Правила. Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

Название игры - "**Удочка**" (простая и командная)

Подготовка. Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела верёвка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) - один и тот же. Игрок, которого задела верёвка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

Правила игры - те же, что и в варианте 1.

Название игры - "**Прыгуны и пятнашки**"

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая - пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м - вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от неё) чертят полосу шириной 1,5-2 м.

Содержание игры. По команде учителя "На старт!" четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде "Внимание!" прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде "Марш!" все выбегают вперёд.

Задача прыгунов - быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через неё. Задача пятнашек - успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснётся прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четвёрок в борьбу вступают вторые четвёрки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший её, считается осаленным.

Название игры - «**Прыгающие воробушки**»

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий - «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие - «воробьи» - находятся вне круга.

Описание игры. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный воробей садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3-4 воробья (по договоренности), выбирается новая кошка из не пойманных воробьев. Игра начинается сначала.

Правила. Кошка может ловить воробья только в круге. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к кошке. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой в кругу.

Название игры - «**Прыжок за прыжком**»

Подготовка. Играющие разделяются на 2 команды, каждая из которых выстраивается в колонну по 2. Обе колонны становятся параллельно одна другой на расстоянии 2 метра. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также обегая свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалки до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Так же поступает третья и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее. Скакалки опускать на землю нельзя они должны быть на высоте 50-60 см.

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из вися на высокой перекладине или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (2 ч):

«**Ловишки на одной ноге**» — проводится так же, как обычная игра «Ловишки», только с новым условием. Нельзя осаливать того ребенка, который стоит на одной ноге с прямой спинкой. Регулярное проведение такой игры улучшит осанку, будет способствовать тренировки равновесия.

«**Пройди по краю оврага**». Дети по одному друг за другом должны пройти по узкой дощечке, гимнастической скамейке, канату и постараться не сойти с

предмета.

Равновесие, правильное положение спины могут улучшиться, если часто играть с детьми в эту игру малой подвижности.

«Паучки» спешат в гости. Дети ходят с опорой на руки и ноги, животом наверх, как паучки, и несут различные предметы-подарки для своих близких. Только напрягая мышцы брюшного пресса, возможно удержать подарок на животе.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м (2ч):

Название игры - **"Колесо"**

Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре - шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне.

Содержание игры. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он - дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит "Хоп!" и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают, те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Обегая спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. Последним нельзя мешать перебежке. 3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. Команда "Хоп!" выполняется обязательно.

Название игры - **«Гуси - лебеди»**

Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка:

- Га-га-га.

- Есть хотите?

- Да-да-да.

- Гуси-лебеди! Домой!

- Серый волк под горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры.

Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

Название игры - **«Пустое место»**

Подготовка. Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу.

Содержание. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до когонибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Правила. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие оббегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. Повторение правил игры. Проигрывание игры 2-3 раза.

Название игры - «**Конники - спортсмены**»

Подготовка. В центре зала чертится круг - «манеж». На одной длинной стороне зала отмечаются «стойла» для «лошадей», их должно быть на 3-5 меньше чем число играющих. Все играющие - «конники - спортсмены» - становятся вокруг манежа. Описание игры. По команде руководителя конники движутся вокруг манежа шагом или бегом, высоко поднимая колени. По его же указанию все меняют направление поворотом кругом. По установленному сигналу все скачут, высоко поднимая колени, к другой стороне зала, где нет стойл. По второму сигналу бегут к стойлам и стремятся занять любое из них. Проигрывают участники игры, оставшиеся без места.

Правила. Начинать двигаться по кругу только по первому сигналу. Во время движения по кругу в обход манежа конники - спортсмены исполняют задания руководителя.

Название игры - «**Через кочки и пенечки**»

Подготовка. На одной стороне площадки проводится черта, за которой располагаются играющие. В 10-20 м от черты ставится стойка для прыжков - «елка». Около стойки становится 3-4 водящих - пчелки.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие выходят из-за черты и идут, высоко поднимая колени, к стойке - елке, произнося: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше. Через кустики и кочки, через ветки и пенечки. Кто высоко так шагнул - не споткнулся, не упал». С этими словами дети останавливаются вблизи елки и продолжают говорить: «Глянь, дупло высокой елки, вылетают злые пчелки!». Пчелки начинают кружиться вокруг елки и жужжать: «Ж-ж-жи - хотим кусать». Играющие отвечают «Нам не страшен пчелок рой - убежим скорей домой!» - и убегают за черту, высоко поднимая колени. Пчелки стараются догнать убегающих, коснуться их рукой, «ужалить» ужаленный проигрывает. Играют 2-3 раза, затем выбирают пчелок из тех, кто ни разу не был пойман. Правила. Убегать играющим можно только после слов «скорей домой». Пчелки могут ловить только после слов «вылетают злые пчелки».

Название игры - «**Команда быстроногих**»

Подготовка. 2-4 равные команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и на расстоянии 2 м от нее чертится линия старта. В 10-20 м от линии старта против каждой колонны ставят по гимнастической стойке. Первые игроки в колоннах становятся на линию старта.

Описание игры. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут к стойкам, оббегают их справа и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, перебежавший первым линию старта, приносит своей команде очко. Пробежавшие становятся в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Опять прибежавший первым зарабатывает своей команде очко. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитывают очки. Побеждает команда набравшая больше очков.

Правила. Нельзя выбегать до сигнала руководителя и переступать линию старта. Вернувшись надо встать в конец своей колонны.

Название игры - «**Перебежка с выручкой**»

Инвентарь: 20 флажков или булавок, цветные повязки

Содержание игры. Игроки строятся в две шеренги. После сигнала учителя игроки каждой команды стремятся перейти среднюю линию и перенести на свою территорию

возможно больше флажков другой команды. Но сделать это не так просто.

Игроки, проникнувшие на территорию другой команды, могут быть задержаны противником. Выигрывает команда, перенесшая на свою территорию за время игры больше флажков или успевшая отобрать у противника до истечения срока все флажки.

Правила. Игрок, которого коснулся рукой кто-нибудь из игроков другой команды, считается задержанным. Задерживать игрока другой команды можно только на своей половине площадки.

Задержанный игрок не сходит с места до тех пор, пока его не выручит кто-нибудь из товарищей по команде. Игрок, подбежавший к флажкам другой команды, может за один раз взять только один флажок. Игрок, завладевший флажком, может в случае опасности быть настигнутым передать этот флажок из рук в руки кому-либо из своей команды. Если задержан игрок с флажком, то флажок отбирается и относится обратно, а задержанный игрок остается стоять на месте до выручки.

Игрок, допустивший нарушение 3-4 правил, выбывает из игры.

Игра проводится в течение заранее установленного времени. Для того чтобы во время игры было легче отличать своих от противников, играющим одной из команд надо надеть нарукавные цветные повязки.

Название игры - "Бег командами"

Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают её сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки шестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечёт линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая её. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.