

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГО
ЗАРЕЧНЫЙ «СОШ№2»**

**Проект: ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивный

Возраст школьников: 5-9 класс

Разработчик: Плитанова Н.А., учитель физической культуры
Актуальность проекта.

Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в СССР считался основой программы подготовки в общеобразовательных учреждениях. Проводились спортивно-массовые мероприятия среди учащихся, работников предприятий по сдаче нормативов комплекса ГТО. Большое внимание уделялось патриотическому воспитанию молодого поколения в рамках внедрения комплекса. Начиная с 1974 года стали проводиться первенства СССР по многоборью комплекса на призы газеты "Комсомольская правда". В программу соревнований входили следующие виды: бег на 100(60) метров, метание гранаты(мяча), стрельба, плавание на 100(50) метров и легкоатлетический кросс.

В 1980 году среди призов от газеты "Комсомольская правда" появились медали. Именно тогда в Алма-Ате ими награждали победителей и призеров соревнований чемпионата СССР. Прекрасное торжественное открытие в день рождения Ленинского комсомола- 29 октября, которое проходило на Центральном стадионе столицы Казахстана, до сих пор осталось у меня в памяти как у участницы сборной команды Свердловской области. по многоборью. ГТО. После 1980 года комплекс ГТО заметно утратил свои позиции. Парадность, валовой подход к сдаче нормативов без предварительной подготовки, погоня за большими цифрами отчёта, формализм и заорганизованность привели к снижению интереса населения к комплексу ГТО. После распада СССР комплекс ГТО не был упразднён юридически, однако в 1991 году он фактически прекратил своё существование : Было отмечено, что многие подростки не проявляют интереса к физкультурно-спортивной деятельности, отдавая предпочтение компьютерным технологиям, которые способствуют малоактивному образу жизни. В этой ситуации нельзя не согласиться с целесообразностью возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», В 2014 году президент Российской Федерации В. Путин подписал указ о возвращении комплекса «Готов к труду и обороне». Успешная организация и функционирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» во многом зависит от эффективного взаимодействия всех заинтересованных субъектов этого процесса. Регулирование данного взаимодействия осуществляется государственными и муниципальными органами исполнительной власти на федеральном, региональном, местном, межведомственном уровнях взаимодействия. Учитывая, что в соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования, вопрос сохранения здоровья у обучающихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Понимая, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в свою очередь направлен на повышение уровня физической подготовленности обучающихся и их здоровья, хотелось бы добиться успешного взаимодействия по внедрению комплекса в работу нашего общеобразовательного учреждения.

Таким образом, актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к

увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, путём поступления в различные спортивные секции и кружки. Именно поэтому возникла необходимость создания программного материала для решения данного вопроса

2. Цели и задачи проекта.

Цель проекта: созданию условий для обучающихся при подготовке и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,

Задачи проекта:

1. Создать программу для внеурочной деятельности обучающихся по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО
2. Обеспечить обучающихся необходимой информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.
- 3 Охватить наибольшее количества обучающихся при внедрении ВФСК «ГТО» в МАОУ СОШ №2

3. Участники, с которыми осуществляется работа по проекту.

1. В проекте принимают участие обучающиеся 5-9 классов в МАОУ СОШ №2

4. Участники, реализующие данный проект.

- заместитель директора по воспитательной работе
- учителя физической культуры для организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по внедрению программы
- медицинский персонал школы для организации контроля за состоянием здоровья участников проекта
- волонтерская группа обучающихся 5-9 классов для помощи в организации мероприятий
- родители обучающихся 1-9 классов.

5. Краткое описание проекта. Его структура и содержание.

В ходе реализации проекта на подготовительном этапе проходит сбор информации о ВФСК «ГТО», выступления участников волонтерской группы перед обучающимися школы с целью повышения их информированности, проходят конкурсы рисунков, плакатов, листовок на тему «ГТО – ЭТО ЗДОРОВО!», оформляется стенд «Комплекс «ГТО». Учителя физкультуры совместно с завучем организуют встречи с известными спортсменами города «Я сдавал «ГТО»- я буду сдавать «ГТО!»

На основном этапе, опираясь на принцип добровольности, проходит запись желающих обучающихся по классам для обучения по программе внеурочной деятельности по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Согласуются план мероприятий по внедрению комплекса ГТО

и сдаче нормативов по возрастным ступеням.

На заключительном этапе проходит анализ результатов по внедрению проекта.

6. Сроки и этапы реализации проекта.

Этапы реализации проекта:

- Подготовительный этап – сентябрь -декабрь 2023 г.
- Основной этап – 2024г.-2025 гг.
- Заключительный этап – 2025-2026 гг.

7. Ключевые методики, технологии, инструментарий.

Можно выделить следующие ключевые идеи и понятия проекта: по внедрению написанной программы:

Личностно-ориентированные технологии – формирование таких качеств личности как воля, дисциплинированность, ответственность, креативность, а также наличие позитивных изменений в опыте и самосознании обучающихся, здоровьесберегающие, игровые технологии. ИКТ при написании программы.

Физическая культура и спорт – целесообразная и полезная деятельность, инструмент всеобщего развития личности, необходимый для успешной сдачи нормативов «ГТО».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» выполняет и воспитательные задачи- это формирование чувства гражданственности и патриотизма, гордости за свою страну, уважение к ее истории и культуре, готовность к защите ее интересов.

Ориентация обучающихся на здоровый образ жизни – это своеобразная подготовка к самостоятельному и осознанному жизненному самоопределению и предполагает социальное развитие личности обучающихся.

8. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации проекта.

Кадровыми ресурсами данного проекта являются администрация и учителя физической культуры школы, ответственные за физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с детьми.

Методическое сопровождение проекта осуществляет в первую очередь Плитанова Н.А. как руководитель проекта.

Материально - технические ресурсы обеспечиваются за счет нашей школы: используются технические средства, спортивный инвентарь, оборудование и школьные спортивные объекты: спортивный зал, спортивная площадка. Также используется по согласованию городская физкультурно-оздоровительная и спортивная инфраструктура – стадион «Электрон». бассейн, стрелковый тир

9. Результаты реализации проекта.

Одним из главных результатов проекта является увеличение количества привлеченных детей, отнесённых к основной группе здоровья к сдаче нормативов ВФСК «ГТО». Сборная команда наших обучающихся в 2024 году впервые приняла участие в региональном фестивале ВФСК ГТО в г. Верхняя Пышма.

Также важным результатом является 100% информированность обучающихся о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране, чего и добивались мы в процессе реализации подготовительного этапа данного проекта.

Безусловно, это пока промежуточные итоги, но уже видно положительное отношение обучающихся к ВФСК ГТО

10. Уникальные особенности проекта и ключевые факторы успеха.

Я думаю, что проект реально осуществить в любом образовательном учреждении. Он успешно интегрируется в любую воспитательную систему, так как. отражает реалии и потребности образовательной политики современного общества. В каждом образовательном учреждении, возможно, подобрать собственные объекты для осуществления внедрения ВФСК «ГТО»., ведь не зря Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс является программно-нормативной основой физического воспитания общеобразовательных учреждений Российской Федерации

Здоровые, социально-активные, коммуникабельные дети, ориентированные на здоровый образ жизни, приученные к самостоятельной активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности – вот то, на что направлена реализация данного проекта.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ «ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО»

I. Учебно-тематический план курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

Раздел	Темы занятий	Количество часов				
		III ступень		IV ступень		
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
Основы знаний	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий				
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и туристических походов	В процессе занятий				
	Правила техники безопасности во время сдачи нормативов комплекса ГТО	1	1	1	1	1
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Бег на 30м, 60 м	2	2	2	2	2
	Бег на 1км; 1,5км, 2 км	4	4	4	4	4
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	2	2	2	2
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	2	2	2	2
	Наклон вперед из положения стоя	2	2	2	2	2
	Челночный бег 3х10м	2	2	2	2	2
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	1	1	1

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	3	3	3	3
	Метание мяча 150 г на дальность	3	3	3	3	3
	Плавание 50 м	1	1	1	1	1
	Стрельба из пневматической винтовки	1	1	1	1	1
	Бег на лыжах	1	1	1	1	1
	Туристический поход	6	6	6	6	6
Спортивные мероприятия	«Всей семьёй на старт»	1	1	1	1	1
	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу, посвященные Дню Победы	1	1	1	1	1
	«Мы готовы к ГТО»	1	1	1	1	1
Итого:		34	34	34	34	34

II. Содержание программы внеурочной деятельности

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III и IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. Прыжок в длину с разбега Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Плавание 50 м Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде:.

Стрельба из пневматической винтовки Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

IV. Предполагаемые результаты реализации программы.

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями обучающихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания курса, являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;

- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

IV. Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

V. Технологии.

В работе по внеурочной деятельности используются следующие технологии: здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

VI. Формы организации деятельности

В работе применяются следующие формы организации: фронтальная, групповая, индивидуальная и «круговая тренировка»

Фронтальная форма организации предусматривает выполнение всеми обучающимися одинакового задания под руководством учителя. Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все обучающиеся слушают объяснения учителя, или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т. е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом учеников. Учитель направляет работу обучающихся непосредственно или косвенно (опосредованно).

Одинаковые задания могут выполняться одновременно всеми поочередно, по одному, по двое, несколькими учениками (с паузами) или потоком. Потоком можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены обучающимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку.

Физические упражнения можно выполнять в группах и отделениях. Несмотря на наличие групп, форма организации остается фронтальной, т.е. обучающиеся выполняют общее для всех учебное задание, в данном случае — физические упражнения у гимнастических скамеек тремя группами или с мячом в тех же трех группах под общим руководством учителя.

Педагог осуществляет прямое, непосредственное психоэмоциональное воздействие на коллектив, побуждает ответную реакцию (мысли, чувства, переживания, практические действия). Здесь педагог имеет возможность взаимодействовать со всей группой.

Эффективной фронтальной формой организации может быть только в том случае, если у учителя сформированы умения держать в поле своего внимания всех обучающихся, обеспечивать одновременную и активную деятельность каждого ученика, поддерживать рабочую дисциплину.

Положительная сторона данной формы организации заключается в том, что в активные двигательные действия вовлекаются все ученики класса; отрицательная — здесь ограничены возможности учителя внимательно наблюдать за каждым учеником, нельзя вовремя предотвратить, обнаружить и исправить ошибки, постоянно следить за поведением детей.

Фронтальная форма успешно применяется и в работе с учащимися средних и старших (V—IX и X—XI) классов, особенно в вводной и заключительной части занятия. Однако это не исключает возможности применения фронтальной формы и в основной части, если такая необходимость обусловлена его педагогической целью и конкретными задачами.

Общий предмет обучения, общая цель и непосредственное общение учителя с группой способствуют возникновению отношений между педагогом и коллективом обучающихся.

Групповая форма организации предусматривает временное деление группы на несколько отделений (команд, звеньев) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя и с помощью подготовленного им еще задолго до этого урока актива учащихся.

Группы не должны быть постоянными, поскольку в их составе обучающиеся разного уровня подготовленности, что в последующем может затруднить реализацию принципа единства обучения, равное право на образование и на развитие способностей. Учебная деятельность обучающихся при этом выполняется группами — одновременно всей группой и в группе — поочередно.

По команде педагога начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Групповая форма применяется преимущественно в основной части урока, когда изучаются два или более разнородных и сложных физических упражнения.

Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе обучающихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).

Групповая форма занятий активизирует обучающихся, повышая их интерес к занятию, позволяет выполнять упражнения в индивидуальных темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ученика в отдельности. На группы ученики распределяются с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья.

Осуществляя руководство всей группой, учитель занимается непосредственно с тем отделением, которое выполняет упражнения, требующие страховки, когда упражнения еще только разучиваются. Остальными отделениями руководят специально подготовленные обучающиеся. Когда на уроке повторяются ранее изученные упражнения, учитель может, наблюдая за всеми, переходить от одного отделения к другому. Если же в группе нет подготовленного детей, и они не

приучены к самостоятельной работе, то не рекомендуется создавать не более двух отделений. А возможно, следует временно избегать проведение такого урока.

При организации групповой формы деятельности кроются большие воспитательные возможности. Она побуждает обучающихся обмениваться опытом, мнениями, формировать собственное мнение, обсуждать целесообразный путь выполнения поставленных заданий, познавать усвоенное. Это приучает к коллективным методам работы.

Индивидуальная форма организации: каждый ученик получает индивидуальное задание, которое он должен выполнить независимо от других. Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных обучающихся (с разным уровнем физической подготовленности), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями обучающихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом учитель наблюдает за деятельностью каждого обучающегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося. На занятии применяются так называемые учебные карточки, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания. Заданиям придается частично или полностью поисковый, исследовательский характер. В этом случае перед обучающимися ставятся учебные задачи с определением или без определения конкретных двигательных заданий, путей решения задачи, это содействует формированию самостоятельности.

Индивидуальная форма может быть применена на уроках физической культуры всех типов.

Особую ценность они представляют на подготовительном и соревновательном этапах, когда в процессе самостоятельных занятий формируются двигательные и инструктивно-методические умения.

В структуре занятий физической культуры индивидуальная форма организации используется во всех трех его частях, чаще всего в старших классах. Однако это не исключает ее применения в младших и средних классах.

Задания учителя могут быть выполнены:

- одновременно всеми обучающимися, получившими задание в течение определенного времени (30 с — 1,5 мин) свободно бегать, прыгать, лазать, бороться, играть и т.д.;
- одновременно всеми обучающимися, получившими задание в течение определенного времени заняться любым из предложенных учителем физических упражнений;
- отдельными учениками по особым заданиям (облегченным или усложненным с учетом индивидуальных особенностей детей) учителя.

Выполнение индивидуальных заданий начинается и заканчивается по команде учителя.

Используя индивидуальную форму на занятиях, учитель полнее удовлетворяет запросы и интересы обучающихся, создает оптимальные возможности для их физической подготовки, предлагая упражнения-задания, наиболее соответствующие их учебным возможностям и потребностям, целенаправленно организуя педагогический процесс.

Круговая тренировка представляет собой наиболее развитую ступень групповой формы организации. Занятия физической культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога и обучающихся

Наибольшей популярностью пользуются «станционные занятия» и круговая тренировка. Круговая тренировка дает возможность самостоятельно получать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Для занятий физической

культуры эта форма приобретает особое значение, так как позволяет организовать учебную деятельность одновременно всей группы с относительной самостоятельностью и использованием большого количества оборудования и инвентаря.

В зависимости от конкретных задач занятий круговая форма организации уместна во всех трех его частях.

Включение круговой формы в вводную часть считается целесообразным в тех случаях, когда предстоит еще более интенсивная работа в его основной части, требующая большего напряжения, в освоении определенных умений и навыков различных движений. Комплекс подводящих упражнений подготавливает учащихся к предстоящей работе.

Применение круговой тренировки в основной части связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и при оптимальных условиях нагрузки. В заключительной части круговая форма применяется редко.

Сущность круговой формы организации заключается в том, что коллектив учеников разделяется на несколько групп по 4 — 6 человек. Группы распределяются учителем по местам занятий (станциям), в зале или на площадке, где расставлены снаряды, инвентарь или специально оборудованы для таких занятий. На «станциях» очередность выполнения упражнений планируется так, чтобы по направленности воздействия они сменяли друг друга. К примеру, если на одной «станции» преимущественное воздействие оказывается на мышечную систему нижних конечностей (ног), то на последующих — на другие мышечные группы: туловища, верхних конечностей и др.

Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде учителя. Справившись с заранее обусловленным заданием (по содержанию, объему и интенсивности), группы в установленном порядке (обычно по направлению часовой стрелки) переходят на очередное место занятий. Они отдыхают там и знакомятся с содержанием нового задания, опробуют его и по команде учителя начинают выполнение нового задания, и так до тех пор, пока не пройдут через все «станции».

Круговая форма организации требует предварительной подготовки обучающихся. После того как обучающиеся прочно усвоили используемые в комплексах круговой формы физические упражнения, их знакомят с организацией деятельности на станциях (их расположение, последовательность выполнения физических упражнений, порядок перехода к очередным «станциям», формы учета результатов деятельности и представление их учителю). На следующем уроке обучающиеся вместе с учителем определяют максимальный тест (МТ) выполнения упражнений на каждой «станции». Физическая нагрузка регулируется в зависимости от уровня физической подготовленности.

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения, с четко определенными интервалами отдыха, так называемыми действенными паузами как между упражнениями, так и между кругами. В последней разновидности также выделены три варианта. В первом и втором из них упражняются на «станциях» по 15 с (отдых 30 с).

Физические упражнения должны быть хорошо знакомы обучающимся, не требовать подстраховки, избирательно воздействовать на определенные системы организма, соответствовать возрасту и подготовленности занимающихся.

При составлении комплексов упражнений учитель должен стремиться к тому, чтобы каждое последующее было «разгрузочным» по отношению к предыдущему, и чтобы в работу поочередно включались основные мышечные группы.

Программа ориентирует учителя на то, чтобы занятия проводились по возможности на открытом воздухе. В этом случае целесообразно использовать мишени для метания в цель, прыжковую яму, оборудование гимнастического городка школы, полосу препятствий и другие специальные сооружения, и особенности рельефа местности.

Игровые варианты применяются в основной части урока с установкой на развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, скорости передвижения. Они приобретают особое воспитательное значение: приучают детей к взаимответственности и взаимной поддержке в команде, способствуют проявлению творческой активности и инициативы, вызывают яркие положительные эмоции. Группы учеников играют в эти игры на разных местах площадки, начиная и заканчивая их по сигналу учителя. Играющие последовательно переходят от одной игры к другой.

Физические упражнения при круговой тренировке должны быть хорошо знакомы, доступны для самостоятельного выполнения, разнообразны по воздействию, родственны по структуре движений основному физическому упражнению.

На занятиях преподаватель должен следить за физическим состоянием обучающихся, учитывая следующие рекомендации:

1. При фронтальной форме организации *интенсивность нагрузки* должна быть рассчитана на средние показатели, характерные для данного коллектива. При этом первыми прекращают деятельность обучающиеся с низкой физической подготовленностью, затем со средней и т.д. В каждой части занятия рекомендуется предусмотреть такое разнообразие физических упражнений, которое позволит чередовать их в зависимости от возможного воздействия на каждого ученика.
2. *Физическую нагрузку* можно *регулировать* путем изменения исходного положения упражнения, массы и формы снаряда, направления движения, степени нервно-мышечного напряжения, координационной сложности выполняемого упражнения.
3. После выполнения физических упражнений, вызывающих усиление частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания, *не рекомендуются упражнения на силу и координационную точность*.
4. Регулирование физической нагрузки *в играх и единоборствах* достигается увеличением или уменьшением абсолютного времени встречи (игры) или перерывов между играми (или встречами); ростом количества повторений, увеличением или уменьшением площадки и количества участников.

VI. Список литературы

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. О внесении изменений в положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Постановление Правительства РФ от 06 03 2018 № 231
3. Об образовании в Российской Федерации: федеральный. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
4. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
5. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации ФГОС нового поколения.
6. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
7. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М.: Просвещение, 2010.
8. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

Приложение

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,3	5,5
2.	Бег на 1 км(мин, с)	6.20	5.41	4.42	6.40	6.12	5.03
	бег по пересеченной местности на 2 км(мин, с)	18.25	15.45	12.45	19.25	17.10	14.45
	Бег на лыжах 1 км (мин ,сек)	8:25	7.35	6.35	10.15	8.10	7.19
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	13	21	7	10	16
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Челночный бег 3х10м	9.7	9.2	8.4	10.1	9.4	8.6
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20
	Плавание 50 м (мин, с) 3:00 2:27 2:18 3:00 2:30 2:20	3.00	2.2 7	2.18	3.00	2.30	2.20
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		5	5	6	5	5	

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
---	---	---	---	---	---	---

4 СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5.8	5.4	5.0	6.1	5.7	5.2
	Бег на 60 м (с)	11.1	10.2	9.4	11.5	10.7	9.9
2.	Бег на 1,5 км(мин, с)	8.30	7.55	6.40	9.10	8.15	7.03
	бег по пересеченной местности на 3 км(мин, с)	18.55	17.05	15.45	21.10	19.40	17.15
	Бег на лыжах 2 км (мин ,сек)	14.30	13.35	12.15	15.20	14.20	13.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	16	24	8	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
	Челночный бег 3x10м	9,2	8,5	7,7	9.6	8,9	8.0
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23

7	Плавание 50 м (мин, с) 3:00 2:27 2:18 3:00 2:30 2:20	1.33	1.18	0,58	1.38	1.23	1.03
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол	10	20	25	10	20	25
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

5 СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5.4	5.0	4,6	5,7	5.3	4,9
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
2.	Бег на 3 км(мин, с)	10.10	9.27	8.00	12.40	11.27	9.55
	бег по пересеченной местности на 3 км(мин, с)	19.15	17.15	16.05	22.55	20.25	19.05
	Бег на лыжах 2 км (мин ,сек)	14.30	13.35	12.15	15.20	14.20	13.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	18	25	9	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
	Челночный бег 3х10м	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,7
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
6	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27
	Плавание 50 м (мин, с)	1:27	1.13	0.54	1.32	1.18	1.01.
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол	15	20	25	15	20	25
7	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6