

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Глубокинская казачья средняя общеобразовательная школа №1
Каменского района Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по кружковой деятельности «ГТО. Быстрее! Выше! Сильнее!»
Направленность: спортивно-техническая
Профиль: спортивное оздоровление
Возраст обучающихся: 12-14 лет
Основное общее образование
Количество часов 34

Рабочая программа кружка «ГТО. Быстрее! Выше! Сильнее!» разработана на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся для общеобразовательных учреждений, /Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук(решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20)

Пояснительная записка

«Зачем выполнять ГТО в 21 веке?» Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Программа ГТО создана для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян.

На сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у школьников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом. Данная программа кружковой деятельности разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся для общеобразовательных учреждений, составлена на основе образовательного модуля по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования /Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук (решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания 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 (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» для обучающихся 9-12 лет

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889;

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторины и др.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, даёт приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой степени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «История развития комплекса ГТО в России», «Правильная осанка». А так - же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации кружковой деятельности учащихся 6-8 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает

равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных занятий со школьниками.

К занятиям допускаются все обучающиеся в общеобразовательном учреждении, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: классная комната, спортивный зал школы, спортивная площадка школы.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок-соревнования, спортивные праздники.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание программы «ГТО. Быстрее! Выше! Сильнее!» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России. Способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Основными формами работы в общеобразовательных учреждениях является урок в виде учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки позволяют наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность их зависит от степени рациональной организации плотности, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Раздел I. Планируемые результаты

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО по 3 и 4 ступени;

оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Дети научатся:

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО - рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Ожидаемый результат: у обучающихся 6-8 классов вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировывается начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движения;
- школьник сознательно будет применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления своего здоровья;
- обобщать и углублять знаний об истории комплекса ГТО, о культуре народных игр;
- уметь работать в коллективе.

Раздел II. Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

1. Основы знаний- 2 час.

1. История возникновения комплекса ГТО.

Как и почему появился комплекс ГТО в России. Этапы развития комплекса ГТО. Значение комплекса ГТО во время Великой Отечественной войны.

2. Современный комплекс ГТО.

Современный комплекс ГТО, его основные задачи. Ступени комплекса, содержание 3 и 4 ступени комплекса ГТО. Значки ГТО.

2. Подвижные игры на развитие силы и гибкости-6 часов.

«Тянитолкай»

Это парная игра. Ведь Тянитолкай – это животное с головами с обеих сторон. Игроки, сцепившись руками и встав спиной друг к другу, образуют это сказочное животное. Игра для детей 10-13 лет, игроков – от 6 человек. Развивает выносливость, ловкость, силу и смекалку. Все делятся на пары. Выбирается ведущий. Чертятся две линии на расстоянии нескольких метров. Пары встают на одну из линий, но не просто так, а сцепившись руками, спиной друг к другу. Получается тянитолкай. Становиться можно по-разному: боком или прямо, лицом к линии.

«Перетягивание через черту»

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними.

Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая большее количество очков, побеждает.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, перетягивать по одиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание только за среднюю линию.

«Сильные и ловкие»

Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри него у линии, ограничивающей круг, восемь чурок, в центре круга – мяч. По сигналу участники игры, взявшись за руки, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малая булава). Сваливший ее берет мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны. Если метавший промахнется, его команда наказывается двумя штрафными очками. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков (за точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко).

«Бой петухов»

По одному ученику из каждой команды поочередно встают в очерченный круг (диаметр 1-1,5 м) лицом друг к другу на одной ноге (другая согнута в колене, руки скрещены на груди) и пытаются столкнуть соперника, заставить его опустить вторую ногу на пол. Тот, кто встал на обе ноги или вышел из круга, считается проигравшим. Выигравшей команде присваивается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Придумай сам»

Класс делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Учитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает три новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется одно штрафное очко. Игра продолжается 5-6 минут. Итог подводится по сумме штрафных очков.

«Прыгуны и ползуны»

Игроки – мальчики рассчитываются на первый – второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов. По команде учителя «Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра длится 2-3 минуты, после чего отмечаются самые лучшие ученики.

«Гимнастические салки»

В игре участники разбегаются по залу, а выбранный водящий догоняет и старается осалить одного из убегающих, который не успел принять соответствующую гимнастическую позу (полушпагат, полумост, мост, упор, равновесие, затяжка, «цапля» и т.д.). Осаленный становится новым водящим и игра продолжается.

3. Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств – 6 часов.

«Белые медведи»

Площадка представляет собою море. В стороне очерчивается небольшое место – льдина. На ней располагается водящий – белый медведь, остальные – медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных играющих.

Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». Медведь подбегает и осаливает пойманного, и он идет на льдину. Когда на льдине окажется двое пойманных, они берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем. Правила разрешают медвежонку выскользывать из-под рук окружившей его пары,

пока его не осалил медведь. При ловле запрещается хватать игроков, убегающие не имеют права забегать за пределы площадки.

«Линейная эстафета с бегом»

Три команды строятся в шеренги и располагаются в виде буквы П. Перед командой, находящейся между двумя другими, проводится общая стартовая линия и отметки для игрока каждой команды. Против этих отметок в 15-20 м ставятся три городка (по одному на команду). Первые номера от каждой команды встают за линию начала бега.

По команде учителя «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды быстро встают за линию начала бега, то есть занимают их места на старте. Первые номера, достигнув своих городков, оббегают их справа налево и, возвращаясь обратно, касаются ладонью руки очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренгах. Затем вторые команды выбегают вперед, а третьи выходят на старт и т.д.

« Убегающие и догоняющие»

Играют две команды – убегающих и догоняющих. Догоняющие строятся в одну шеренгу перед своей линией старта. В 1,5м от нее по направлению к финишу обозначается другая линия старта, перед которой выстраиваются убегающие. В 15м от второй линии старта находится «канавка» шириной 1,5-2м.

По сигналу обе команды принимают положение старта (низкий, высокий, стоя на одной ноге и т.д.), по второму сигналу все устремляются вперед. Убегающие стараются как можно быстро достигнуть «канавки» и прыгнуть в нее, а догоняющие – запятнать их до того, как они «спрячутся» в канаве. Кому удастся это сделать, получает 1 очко. Проводится два забега, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, набравшая в сумме двух забегов большее число очков.

«Вызов номеров»

Играющие делятся на две команды и строятся в колонну по одному перед линией старта. Капитаны распределяют игроков по номерам. В 15м от линии старта против каждой команды кладется обруч или обозначается круг – место поворота. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к месту поворота, огибают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Прыжки по кочкам».

Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед стартовыми линиями. На площадке обозначают две зигзагообразные дорожки, расположенные на расстоянии 70-80см одна от другой, а внутри каждой дорожки – по 10 кружков диаметром 30-40см (это «кочки»). По команде ведущего игроки, стоящие первыми с правого фланга с эстафетной палочкой или флажком в руке, продвигаются вперед прыжками с кочки на кочку, каждый по своей дорожке, бегом возвращаются обратно, передают эстафету следующим участникам, а сами становятся на левый фланг. Игра заканчивается, когда обе команды выстроятся в первоначальном порядке. Побеждает команда, сделавшая это первой.

Условие: - прыгая, нельзя наступать на линию кружка и пропускать кочки. Игрок, нарушивший это правило, возвращается к исходному положению и повторяет задание.

4. Игры на развитие памяти, внимания, воображения, мышления - 5 часов.

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок, «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Вызови по имени».

«Художник»

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать. Потом отворачивается и дает его словесный портрет. Можно использовать игрушки.

«Все помню»

Участники садятся в кружок. Оговаривается тема, на которую будут говорить слова (города, растения, животные и т. д.). Затем первый игрок называет первое слово. Второй игрок должен назвать первое слово и свое. Следующий игрок должен повторить два предыдущих слова и назвать свое и т.д., допустивший ошибку выбывает из игры.

5. Русские и казачьи народные игры - 7 часов.

«Удар по веревочке»

Для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой.

Цель водящего – послать, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

«Большой мяч»

Игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

«Зайки»

Игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводит его в негодование. Однако, как только удастся осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

«Прыганье со связанными ногами»

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с завязанными ногами достаточно тяжело.

«Растеряхи»

Дети, принимающие участие в этой игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

«Горелки» (Огарыши, Столбом, Парам)

Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрит в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

«Укротитель диких зверей»

На игровой площадке ставятся пеньки по кругу или мягкие коврики, если это зал. Пеньки (коврики) кладутся по кругу, но на один меньше, чем игроков, принимающих участие в игре. Тот, у кого нет пенька – это укротитель зверей, а все остальные звери. До начала игры дети выбирают, кто будет волком, кто лисой, а кто зайцем. Звери садятся на пеньки. Укротитель зверей идет по кругу с внешней стороны и называет кого-то из зверей. Тот, кого назвали, встает и идет за укротителем. И так укротитель может назвать несколько зверей, они встают и идут за вожаком. Как только укротитель говорит: "Внимание, охотники", звери и укротитель стараются сесть на свободный пенек. Тот, кому свободного места не находится, становится укротителем, и игра продолжается

«Гуси»

Дети делятся на 2-ве команды. В центре площадки чертится круг. Игроки, по одному от команды, выходят в круг, поднимают левую ногу назад, берутся за нее рукой, а правую руку вытягивают вперед. По сигналу игроки начинают толкаться ладонями вытянутых рук. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

«Бой петухов»

Игра проводится практически по тем же правилам, что и игра Гуси. Основное отличие заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

«Волки во рву»

Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одними из "волков". Если "зайчика" осалили, и он попадает, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

«Переездной конь»

В игре могут с успехом принимать участие, как взрослые, так и дети, особенно во время массовых праздников. Все участники делятся на две команды: одни – "кони", другие – "наездники". "Наездники" садятся на "коней" и образуют круг. Одному из "наездников" вручается мяч. "Наездники" передают мяч по кругу в ту или иную сторону, например, вправо. И нужно, чтобы мяч прошел несколько кругов, по договоренности до игры. После чего команды меняются местами, но, как правило, игра складывается иначе. Если во время переброски мяча он оказывается на земле, то команды моментально меняются местами: "кони" становятся "наездниками", а "наездники" – "лошадками".

«12 палочек»

12 палочек – игра, в которой могут принимать участие большое количество детей. Важным условием ее проведения, является местность, на которой она проводится. Должно быть много кустов, деревьев или иных укрытий, так, чтобы была возможность спрятаться. Все игроки должны знать друг друга по именам. Для игры потребуется доска длиной около 50-80 сантиметров, 12 коротких палочек (длина около 15 сантиметров) и круглое бревнышко. Доска кладется на бревнышко, а палочки на один край доски. Получается конструкция, похожая на качели.

Из всех игроков, выбирается водящий. Он закрывает глаза, считает, например - до 20-ти. Все остальные игроки должны спрятаться. Палочки лежат на бревнышке. Водящий должен найти игроков, но, не забывая о палочках. Как только он кого-то находит, то должен назвать имя игрока, подбежать к доске и ударить ногой по противоположному от палочек концу, так, чтобы они разлетелись, после чего может прятаться, а водящим становится тот, кого нашли. Игра продолжается дальше.

Если водящий далеко ушел от доски с палочками, то кто-то из тех, кто прячется, может подбежать и ударить по доске, так, чтобы палочки разлетелись. В этом случае, водящий должен собрать палочки и лишь потом, идти искать других участков игры.

«Удочка» (Рыбка, Поймать рыбку)

Все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становится в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игроков в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры 2-ва.

1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека). 2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадает на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".

«Наседка и коршун»

Перед началом игры из всех ее участников выбирают 2-ух самых крепких: один назначается коршуном, другой назначается наседкой. Все остальные – это цыплята. Коршун находится в сторонке и по старинным русским правилам вырывает маленькую ямку. За наседкой, друг за другом, становятся цыплята и берут друг друга за талию. После чего матка с цыплятами подходят к коршуну, и матка начинает приговаривать: "Коршун! Что делаешь?" - "Ямочку рою". – "Зачем тебе ямочка?" - "Денежку ищу". – "Зачем тебе денежка?" - "Иголку купить". – "Зачем тебе иголка?" - "Мешочек сшить". – "Зачем мешочек?" - "Камешки класть". – "Зачем камешки?" - "В твоих деток шуркать-буркать". – "За что?" - "Они ко мне в огород лазят". – "Ты бы забор выше делал, а коли не умеешь, так лови их. После чего, коршун старается поймать последнего цыпленка. Наседка защищает своих цыплят, не позволяя осалить последнего цыпленка, который также старается уклониться. Пойманный цыпленок садиться на лавочку, а игра продолжается до тех пор, пока коршун всех не изловит. Игра может проводиться и бег приговора наседки.

6. Теннис - 6 час.

Знакомство с видом спорта. Правила безопасности на занятиях потеннису. Требование к одежде и инвентарю. Техника игры

Хват ракетки, игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая. Перемещения вперед и назад по площадке, приставным, скрестным шагом. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.. Мягкие удары сбоку, снизу и сверху перед собой. Удар над головой.

7. Спортивный праздник «Мой друг ГТО» - 2 часа.

Разработка сценария и программы праздника. Изготовление приглашений на праздник для лучших спортсменов школы. Разработка афиши праздника. Изготовление протоколов соревнований. Подготовка судей. Сдача тестов на силу, быстроту, гибкость, скоростно-силовые качества на празднике.

Раздел III. Учебно-тематический план работы кружка «ГТО! Быстрее! Выше! Сильнее!»

№ п\п	Раздел программы, тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Основы знаний	2	2	
2	Подвижные игры на развитие силы и гибкости	6		6
3	Подвижные игры на развитие	6		6

	быстроты и скоростно-силовых качеств			
4	Подвижные игры на развитие памяти, внимания, воображения, мышления	5		5
5	Русские и казачьи народные игры	7		7
6	Теннис	6	1	5
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО!»	2	1	1
	Итого:	34	4	30

Приложение 1

«Календарно-тематический план»

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Основы знаний.		2		
1	История возникновения комплекса ГТО	1	06.09	
2	Современный комплекс ГТО.	1	13.09	
Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.		6		
3	Игры «Белые медведи», «Линейная эстафета с бегом».	1	20.09	
4	Игры «Убегающие и догоняющие», «Вызов номеров».	1	27.09	
5	Игры «Белые медведи», «Прыжки по кочкам», «Вызов номеров».	1	04.10	
6	Игры «Линейная эстафета с бегом», «Прыжки по кочкам».	1	11.10	
7	Игры «Вызов номеров», «Белые медведи», «Убегающий и догоняющий».	1	18.10	

8	Игры «Линейная эстафета с бегом», «Убегающий и догоняющий».	1	25.10	
Подвижные игры на развитие силы и гибкости.		6		
9	Игра «Тянитолкай», «Сильные и ловкие».	1	08.11	
10	«Перетягивание через черту», «Бой петухов».	1	15.11	
11	«Гимнастические салки», «Придумай сам».	1	22.11	
12	«Прыгуны и ползуны», «Перетягивание через черту».	1	29.11	
13	«Гимнастические салки», «Придумай сам», «Сильные и ловкие».	1	06.12	
14	«Прыгуны и ползуны», «Перетягивание через черту».	1	13.12	
Подвижные игры на развитие памяти, внимания, воображения, мышления.		5		
15	Игры «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Все помню».	1	20.12	
16	Игра «Художник», «Вызови по имени», «Запомни порядок».	1	27.12	
17	«Запрещенное движение», «Два мороза», «Художник».	1	10.01	
18	«Вызови по имени», «Запомни порядок».	1	17.01	
19	«Два мороза», «Художник», «Море волнуется»	1	24.01	
Русские и казачьи народные игры.		7		
20	Игры «Удар по веревочке», «Большой мяч», «Зайки».	1	31.01	
21	«Растеряхи», «Прыгание со связанными ногами».	1	07.02	
22	«Переездной конь», «Большой мяч»	1	14.02	
23	«Волки во рву», «Наседка и коршун»	1	21.02	
24	«Удочка», «12 палочек»	1	28.02	
25	«Гуси», «Бой петухов»	1	06.03	
26	«Прыгание со связанными ногами», «Переездной конь»	1	13.03	
Теннис		6		
27	Знакомство с видом спорта. Правила безопасности. Требования к одежде и обуви, инвентарю. Техника игры: хват ракетки, игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая.	1	20.03	
28	Передвижения вперед и назад по площадке приставным, скрестным шагом. Хват ракетки. Короткая передача открытой стороной ракетки.	1	03.04	
29	Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Мягкие удары сбоку.	1	10.04	
30	Короткие подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Мягкие удары сбоку, снизу, сверху над собой. Удар над головой.	1	17.04	
31	Подача открытой и закрытой ракеткой. Удар сбоку, сверху, перед собой. Удар над головой. Учебная игра.	1	24.04	
32	Подача открытой и закрытой ракеткой. Удар сбоку, сверху, перед собой. Удар над головой. Учебная игра.	1	08.05	

Современный комплекс ГТО.		2		
33	Современный комплекс ГТО, его основные задачи. Ступени комплекса, содержание 3 и 4 ступени. Значки комплекса ГТО. Основы знаний.	1	15.05	
34	Спортивный праздник «Мой друг ГТО!».	1	22.05	
	Итого 34 часа			

Используемая литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И. и Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2011 г.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Автор - составитель Г.И.Погодаев.
3. Примерная программа по учебным предметам (физическая культура), начальная школа, вторая часть. Москва: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).
4. Физическая культура: 1- 4 классы для общеобразовательных учреждений./ В. И. Лях. – Москва: Просвещение. 2013г.
5. Физическая культура 6-7 классы А.П. Матвеева Москва Просвещение 2015 год.
6. Программа «Бадминтон» Бирюлина О.В. 2013 год.
7. Программа «Народные игры» Ахмедвелиева А.И. 2010 год.
8. Рабочие программы «Физическая культура» 5-9 классы А.П. Матвеев 2012 год.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ Глубокинская казачья СОШ №1

от «30» марта 2023 года № 1

_____ Л.А.Кривошлыкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ И.В.Аладьина

«30» марта 2023 года