

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Образовательный центр №1» им. В. П. Чкалова

Энгельсского муниципального района

Саратовской области

МАОУ «Образовательный центр № 1» им. В.П. Чкалова

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

от 28.09.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 397 от 31.08.2023 г.

Петрова Л.А.

Блохина А.В.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб «Успех»

І. Пояснительная записка

Данная рабочая программа физкультурно-спортивного, оздоровительного направления, является модифицированной, разработана для 11 класса, составлена в соответствии Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию на следующие *цели*:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:

- ✓ создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- ✓ развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ✓ формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 34 ч, на 1 год.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне».

Формы и режим занятий: Форма проведения занятий комбинированная (теоретический материал, практическая и игровая деятельность), но ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

Место курса. Преподавание курса рассчитано на учащихся 11 класса, увлекающихся спортом и физической культурой и является частью внеурочной деятельности спортивно-физкультурного направления.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и

эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки педиатра, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы и ОВЗ. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Реализация воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности происходит в рамках выбранной школьниками вида деятельности, направленной на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

I. 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) комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

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. Требования технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3x10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м. Бег на 60 м. Техника выполнения. 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 2 км; 3 км. Техника выполнения. 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) Техника выполнения. Подтягивание из

виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. 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. Техника выполнения. 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. Техника выполнения. 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.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

Плавание. Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше. Комплексы упражнений «Сухое плавание».

Бег на лыжах. Техника выполнения. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 500-800м. с соревновательной скоростью.

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.

I. Планируемые результаты для реализации программы

Результаты

- Мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Участие в спортивных мероприятиях школьного, муниципального,

регионального уровня.

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу 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 учащимися 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 бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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.
- 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 учащимися 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.

Формы подведения итогов реализации программы: *Спортивные мероприятия.* Спортивные мероприятия в форме соревнований внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, товарищеские встречи проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся. Участие в тестировании норм ГТО.

II. Тематическое планирование

№п/п	Разделы темы занятий	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Курсы внеурочной деятельности»
1	<p>Основы знаний</p> <p>1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Виды испытаний (тестов) нормативные требования. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>2. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения.</p> <p>3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Физические качества, средства и методы их развития.</p>		<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.</p>
2	<p>Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье». Развитие двигательных способностей.</p> <p>Легкая атлетика. Силовая подготовка. Лыжная подготовка Плавание Стрельба из пневматической винтовки Кроссовая подготовка Туристический поход</p>	28	<p>-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.</p>
3	<p>Раздел Спортивные мероприятия</p> <p>1. Лично–командные соревнования. 2. Спортивные мероприятия: Соревнования тестирование. 3. Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.</p>	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</p> <p>-поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.</p>
	Итого	34	

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количес тво часов
I раздел. Основы знаний		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в школе. Регистрация на сайте. Виды испытаний(тестов) IV ступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3х10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м; 60м. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста(испытания). Бег на результат 60м. Игры.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 1,5-2 км. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а) с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а) с места; б) с одного; двух; трёх шагов. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр	1

	видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бегана 2-3 км. Игры и эстафеты.	
10	Лично–командные соревнования: Тестирование: Бег на 2 км., 3 км. Броски набивного мяча 1 кг. двумя руками из-за головы.	1
11	Первая помощь при травмах. Тестирование метание мяча 150г. на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Тестирование: Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний): Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста.	1
17	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты.	1
18	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 2-3 км. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах 3-4 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250 м. Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Спортивное мероприятие. Тестирование: Бег на лыжах на 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1

22	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Ознакомление с комплексами упражнений для занятий на суше «Сухое плавание».	1
23	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method . Комплексы упражнений «Сухое плавание»	1
24	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
25	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
26	Тестирование. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Физическое качество (сила). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.).	1
28	Понятие-выносливость. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	1
29	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Тактика бега. Бег по пересеченной местности.	1
30	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. Челночный бег 3x10м. нарезультат. Эстафета «Вызов номеров»	1
31	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткиедистанции. Бег на 30м; 60м. Техника выполнения. Бег на результат 60м. Игры.	1
32	Метание мяча 150г Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя бокомк направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг.двумя руками из-за головы. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км.	1
33	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правилаобращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыковпреодоления препятствий. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
34	Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий. Итоговое занятие	1

Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и лично-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.

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.

Список использованной литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 декабря 2009 года.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016.