

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Физическая культура и спорт

**Организация внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному
направлению**

Сборник материалов

Ярославль
2022

УДК 796.015.1
ББК 75.1
О 641

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Трофимова О. Г., кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры ФГБОУ ВО ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;
Беляев А. Н., методист МОУ ДПО «Городской центр развития образования», учитель физической культуры МОУ СШ № 48 г. Ярославль

О 641 Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: сборник материалов / А. П. Щербак, С. В. Кочегарова, Е. Л. Булыгина, А. И. Мухина. — Электрон. текстовые дан. (942 Кб). — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022. — (Физическая культура и спорт).

Материалы данного сборника позволяют изучить опыт базовой площадки ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» по направлению «Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в соответствии с ФГОС». В основе сборника — примеры рабочих программ внеурочной деятельности на уровнях начального общего, основного общего и среднего общего образования. Представлены также примеры физкультурных мероприятий, реализуемых при сетевом взаимодействии.

Настоящий сборник адресован администрации и педагогам общеобразовательных организаций, реализующим программы курсов внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

УДК 796.015.1
ББК 75.1

© Щербак А. П., Кочегарова С. В.,
Булыгина Е. Л., Мухина А. И., 2022
© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 4 |
| 1. Нормативно-правовые основы организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению | 5 |
| 2. Рабочие программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению..... | 10 |
| 2.1. Пример рабочей программы внеурочной деятельности на уровне начального общего образования..... | 10 |
| 2.2. Пример рабочей программы внеурочной деятельности на уровне основного общего образования..... | 17 |
| 2.3. Пример рабочей программы внеурочной деятельности на уровне среднего общего образования | 29 |
| 3. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению при сетевом взаимодействии по использованию инфраструктуры общеобразовательной организации | 42 |
| 3.1. Сценарий спортивно-познавательной квест-игры «Кругосветное путешествие панды в поисках олимпийских колец» с использованием дистанционных технологий..... | 42 |
| 3.2. Сценарий физкультурного мероприятия «Мы готовы к труду и обороне» с использованием спортивного объекта физкультурно-спортивной организации..... | 46 |
| Рекомендуемая литература..... | 53 |

Введение

Актуальность настоящего сборника материалов определяется требованием применения «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (далее Концепция), утвержденной на коллегии Минпросвещения России 24 декабря 2018 г.

В ходе реализации Концепции следует решить ряд проблем:

1) мотивационного характера, связанных с несоответствием личностных потребностей обучающихся и предоставляемых им возможностей занятий физическими упражнениями;

2) содержательного характера, обусловленных отсутствием системы вариативного подхода к процессу занятий физкультурой с учетом состояния здоровья, физического развития и интересов обучающихся;

3) методического характера по развитию образовательных информационных ресурсов для учителей физической культуры и обучающихся.

Для решения этих проблем в Ярославской области уделяется большое внимание системе дополнительного профессионального образования учителей физической культуры, отвечающей современным требованиям в части формирования их компетенций в соответствии с запросами участников образовательных отношений. При этом выстраивается механизм сетевого взаимодействия организаций образования, спорта и здравоохранения.

В настоящий сборник вошли разработки базовой площадки Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ярославской области «Институт развития образования» – муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 20 имени П. И. Батова г. Рыбинск по теме «Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в соответствии с ФГОС» (протокол заседания № 3 Ученого совета ГАУ ДПО ЯО ИРО от 05.03.2020 г.).

Материалы сборника представляют результаты многолетней работы базовой площадки по выполнению требований федеральных государственных образовательных стандартов начального общего (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 с изменениями и дополнениями; приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598 с изменениями и дополнениями), основного общего (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями). Безусловно, материалы сборника будут полезны также для организации внеурочной работы по обновленным ФГОС начального общего (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286) и основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287).

1. Нормативно-правовые основы организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

В федеральных государственных образовательных стандартах начального общего (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 с изменениями и дополнениями; приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598 с изменениями и дополнениями), основного общего (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями), среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями) указывается, что одним из направлений организации *внеурочной деятельности* является *спортивно-оздоровительное*.

Согласно стандартам внеурочная деятельность организуется в таких формах, как школьные спортивные клубы и секции. Деятельность этих школьных спортивных клубов осуществляется в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

Основные разъяснения по организации внеурочной деятельности представлены в письме Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. № 09-1672:

– под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемую в формах, отличных от урочной;

– внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы;

– целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации;

– внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона.

Участие во внеурочной деятельности является для обучающихся обязательным (письмо Минпросвещения России от 05.09.2018 г. № 03-ПГ-МП-42216).

Объем часов внеурочной деятельности определяется образовательной программой, которая утверждается образовательной организацией с учетом запросов семей, интересов обучающихся и возможностей общеобразовательной организации.

Рабочие программы внеурочной деятельности могут быть построены по модульному принципу и реализовываться с применением сетевой формы, элек-

тронного обучения, а также с использованием дистанционных образовательных технологий.

Рекомендации по реализации внеурочной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04) предлагают использовать:

- образовательные технологии (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки, тематические классные часы, конференции и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);

- возможности электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися);

- бесплатные интернет-ресурсы, сайты учреждений спорта, открывших трансляции физкультурных и спортивных мероприятий;

- ресурсы средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);

- образовательные и развивающие материалы на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

Для эффективного освоения курсов внеурочной деятельности образовательная организация обеспечивает:

- проведение тематических еженедельных классных часов для обучающихся;

- проведение организационных классных часов для родителей (законных представителей) обучающихся;

- регулярное консультирование по техническим и организационным вопросам реализации программ;

- информирование обучающихся и родителей (законных представителей) об актуальном расписании дистанционных активностей, проведения конкурсных и просветительских мероприятий.

В рамках курсов внеурочной деятельности образовательными организациями могут быть организованы в дистанционном режиме:

- проектные и исследовательские работы обучающихся;

- деятельность школьных научных обществ;

- просмотр с последующим обсуждением записей кинокартин, физкультурных и спортивных мероприятий;

- посещение мастер-классов специалистов физкультурно-спортивных организаций;

- просмотр видеолекций и образовательных сюжетов о современных достижениях науки и технологий;

- дистанционные занятия, направленные на расширение знаний и умений обучающихся по учебному предмету «Физическая культура», формирование личностных и метапредметных результатов общего образования;
- оздоровительные и спортивные мероприятия, в том числе физические разминки и гимнастику, занятия с тренерами и спортсменами;
- занятия и консультации специалистов в области реализации адаптированных образовательных программ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Для реализации курсов внеурочной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий образовательные организации:

- вносят при необходимости изменения в план внеурочной деятельности, в том числе могут включать новые курсы, изменять ранее утвержденное количество часов внеурочной деятельности (не более 10 часов в неделю);
- планируют курсы внеурочной деятельности с учетом выбранных технологий и форм организации деятельности обучающихся;
- своевременно доводят до сведения родителей (законных представителей) обучающихся информацию об участии во внеурочной деятельности, сообщают о расписании запланированных дистанционных активностей обучающихся, используемых технологических платформах и ресурсах, списке рекомендованных сайтов и ресурсов, формах добровольного представления результатов и достижений для учета в портфолио;
- ведут учет участия обучающихся в активностях, проводимых по программам курсов внеурочной деятельности;
- обеспечивают возможность получения индивидуальных консультаций по запросам обучающихся и их родителей (законных представителей);
- оперативно информируют родителей об изменениях расписания или адресах подключения к мероприятиям, проводимым в режиме реального времени.

При реализации программ внеурочной деятельности необходимо выполнять санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28) (табл. 1,2).

Таблица 1

Общие требования

| Объект требований | Требования |
|-------------------------------|---|
| Спортивные и игровые площадки | Должны иметь полимерное (наличие документа об оценке соответствия) или натуральное покрытие |
| | На сырых площадках и (или) на площадках, имеющих дефекты, спортивные занятия и мероприятия не проводятся |
| | Беговые дорожки и спортивные площадки должны быть спланированы с учетом необходимости отвода поверхностных вод за пределы их границ |
| | Допускается проведение занятий по физической культуре, спортивных соревнований на спортивных сооружениях и площадках, рас- |

| | |
|---|---|
| | положенных за пределами собственной территории и оборудованных в соответствии с требованиями санитарного законодательства |
| | Должны проводиться мероприятия, направленные на профилактику инфекционных, паразитарных и массовых неинфекционных заболеваний |
| Спортивные сооружения | Планировка зданий, строений, сооружений должна обеспечивать соблюдение гигиенических нормативов и доступность услуг, оказываемых инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья |
| | В подвальных и цокольных этажах допускается размещение только тира |
| | Допускается устройство спортивного зала как трансформируемого пространства в соответствии с задачами образовательного процесса, при условии его оборудования согласно Правилам |
| | Подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств |
| | Спортивный инвентарь и маты в спортивном зале ежедневно протираются с использованием мыльно-содового раствора. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с применением пылесоса. Ковровое покрытие не реже одного раза в месяц подвергается влажной обработке. После каждого занятия помещения проветриваются в течение не менее 10 минут |
| Профилактические и противоэпидемические мероприятия | Распределение детей в соответствии с заключением о принадлежности их к медицинской группе для занятий физической культурой |
| | Документирование и контроль за организацией процесса физического воспитания и проведением мероприятий по физической культуре в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья; за состоянием и содержанием мест занятий физической культурой |
| | Назначение мероприятий по закаливанию, которые организуются с согласия родителей (законных представителей) и проводятся с учетом состояния здоровья детей (молодежи) |
| | Работа по формированию здорового образа жизни и реализация технологий сбережения здоровья |
| | Контроль за соблюдением правил личной гигиены |
| | При наличии бассейна с целью профилактики паразитарных заболеваний проводится лабораторный контроль качества воды в ванне плавательного бассейна хозяйствующего субъекта с одновременным отбором смывов с объектов внешней среды на паразитологические показатели |
| Режим двигательной активности | Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов |
| | Организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья |
| | Предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных систем обучения |
| | Физкультурные и спортивные мероприятия организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей |
| | Обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах |

| | |
|--|--|
| | Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале |
| | Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70 % |

Таблица 2

Требования к реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования

| Объект требований | Требования |
|---|--|
| Территория организации | Выделяются зоны отдыха, физкультурно-спортивная зона и хозяйственная зона |
| | Для маломобильных групп населения оборудуется парковочная зона |
| Спортивный зал | При размещении в общеобразовательных организациях спортивного зала выше 1 этажа, проводят шумоизоляционные мероприятия, обеспечивающие нормируемые уровни шума в смежных помещениях |
| | При спортивных залах оборудуются снарядные, раздевальные для мальчиков и девочек, туалеты, душевые. Площадь туалетов при спортивном зале должна составлять не менее 8,0 м ² , душевых - 12,0 м ² |
| Выполнение рабочих программ внеурочной деятельности | Допускается использовать спортивные сооружения (площадки, стадионы, бассейны), расположенные за пределами собственной территории общеобразовательной организации, оборудованные в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству и содержанию мест, предназначенных для занятий спортом и физической культурой |
| | Приобретаемое оборудование для детских игровых площадок должно иметь документы об оценке (подтверждении) соответствия |
| | Зона отдыха используется для организации подвижных игр и отдыха обучающихся, посещающих группы продленного дня, а также для реализации образовательных программ, начального общего, основного общего и среднего общего образования, предусматривающих проведение занятий и мероприятий на свежем воздухе |
| | Часы, отведенные на внеурочную деятельность, должны быть организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих реализацию общественно полезных практик, исследовательской деятельности, образовательных проектов, проведение экскурсий, походов, соревнований и иные формы |
| | В классном журнале оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносят сведения о его антропометрических данных, группе здоровья, медицинской группе для занятий физической культурой, номере необходимой учебной мебели, а также медицинские рекомендации |

Таким образом, санитарно-эпидемиологические требования к организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в общеобразовательной организации направлены на охрану здоровья детей и молодежи, на предотвращение инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний.

2. Рабочие программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

Внеурочная деятельность осуществляется путем реализации рабочих программ внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности является обязательным элементом основной образовательной программы, наравне с иными программами, входящими в содержательный раздел основной образовательной программы.

Рабочие программы внеурочной деятельности разрабатываются образовательной организацией самостоятельно на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (далее – ФГОС) с учетом соответствующих примерных основных образовательных программ.

Рабочие программы внеурочной деятельности должны включать:

- планируемые результаты внеурочной деятельности;
- содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности;
- тематическое планирование.

Формы реализации внеурочной деятельности образовательная организация определяет самостоятельно.

При реализации рабочих программ внеурочной деятельности рекомендуется использовать формы исследовательского, творческого характера.

Формы внеурочной деятельности должны:

- предусматривать активность и самостоятельность обучающихся; сочетать индивидуальную и групповую работу;
- обеспечивать гибкий режим занятий (продолжительность, последовательность), переменный состав обучающихся, проектную и исследовательскую деятельность, экскурсии (в музеи, парки, спортивные объекты и др.), походы, деловые игры и пр.

В зависимости от конкретных условий реализации основной общеобразовательной программы, числа обучающихся и их возрастных особенностей допускается формирование учебных групп из обучающихся разных классов в пределах одного уровня образования.

2.1. Пример рабочей программы внеурочной деятельности на уровне начального общего образования

Название программы: «**Черлидинг**».

Направление: спортивно-оздоровительное.

Срок реализации: 1 год.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

1. Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни и реализацию его в реальном поведении и поступках;
- развитие чувства прекрасного и эстетических чувств через знакомство с танцевальными движениями.

2. Метапредметные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
- обнаружение при выполнении учебных заданий ошибок и знание способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах;
- самостоятельное измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- участие в школьных мероприятиях;
- соблюдение правил поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- проявление инициативы в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций.

3. Предметные результаты обучающихся:

- освоены базовые знания и получены общие представления о черлидинге, его истории и современном развитии, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и улучшении физической подготовленности;
- сформирована культура движения, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности, техническими действиями и приемами;
- повышены функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- сформирована правильная осанка, укреплен мышечный корсет средствами черлидинга, танцевальных упражнений;
- развиты координационные (пространственные, временные, динамические) способности;
- воспитана потребность и освоено умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- сформировано представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- освоены приёмы релаксации и самодиагностики.

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Основные термины:

- Акробатика – любые акробатические и гимнастические элементы, выполняемые на полу.
- Флайер – спортсмен, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью и находящийся на верхнем уровне станта/пирамиды.
- Стант – подъем одного или более флайера.
- Пирамида – два или более станта, соединенные между собой, а также любой стант в три уровня.
- Групповые станты – название дисциплины.
- Групповые станты микс – название дисциплины.
- Чир-Микс – название дисциплины.
- Чир: значение 1 – название дисциплины; значение 2 – речевка, передающая информацию о команде.
- Чир Данс (Чир Данс Фристайл) – название дисциплины.
- Чир Данс – короткий хореографический блок в программах дисциплин ЧИР и ЧИР-МИКС.
- Лип – прыжок в шпагат в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).
- Чир-прыжки – Особый вид прыжков в программах дисциплин ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ), ЧИР, ЧИР-МИКС.
- База – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.
- Партнерский стант: значение 1 – стант с одиночной базой; значение 2 - название дисциплины.
- Пируэт – вращение на одной ноге в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).
- Средства агитации – атрибуты/аксессуары, используемые в программах дисциплин ЧИР, ЧИР-МИКС, ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).
- Помпоны – атрибут/аксессуар, обязательный для использования в программе дисциплины ЧИР ДАНС (ЧИР ДАНС ФРИСТАЙЛ).
- Риппл – одно и то же движение, выполняемое одним человеком или одной линией, следуемое сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.
- Споттер – страхующий. Все споттеры должны поддерживать визуальный контакт с флайером. Есть два вида споттеров:
 - Внутренний споттер – является членом команды, отвечает за безопасность зоны «голова-плечи» флайера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды;

– Внешний споттер – не может быть членом команды. Внешние споттеры не должны участвовать в программе и не могут поддерживать станты и пирамиды, но отвечают за безопасность флайеров.

– Спуск – сход спортсмена, не являющегося «Базой», со станта/пирамиды на пол.

– Чант – короткая повторяющаяся несколько раз подряд фраза с целью получения отклика от зрителей.

– Групповые смешанные станты (Group Stunt-Mixed) – название номинации, в которой участвуют 5 спортсменов (1 стант), хотя бы один из которых мужского пола.

– Кетчер (Catcher) – спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайера.

– Кредл (Cradle) - способ приёма флайера базами в открытой V позиции.

– Либерти (Liberty) – положение флайера в станте (флайер стоит на одной ноге).

– Маунтер (Mounter) – спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флайером, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью.

– Медвежий захват (Bear Hug) – способ приема флайера прямым (вертикальным) спуском.

– Основная база (Main Base) – спортсмен, удерживающий вес напрямую и находящийся в контакте с соревновательной поверхностью.

– Партнерский стант – поддержка с подъемом или выбросом одного флайера с одиночной базы.

– Переходный стант (Transitional stunt) – движения, направленные на переход от одного станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

– Поп ап (Pop-up) – способ спуска, при котором базы с силой выталкивают флайера руками.

– Поп-даун (Pop-down) – способ спуска, при котором флайер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.

– Спуск (Dismount) – сход со стационарного станта/пирамиды на пол или на пол через кредл.

– Той флип (Toe flip) – стант или способ подъема, при котором одна или несколько баз используют руки как платформу для захода, чтобы выбросить флайера в воздух, при этом флайер делает сальтовые движения.

– Той питч (Toe pitch) - способ подъема, при котором одна или несколько баз используют руки как платформу для захода, чтобы выбросить флайера вверх; используется в партнерских стантах или пирамидах.

– Тосс (Toss) – выброс одного из членов команды вертикально вверх, не включает спусков типа «поп-ап».

Базовые элементы черлидинга

Положение тела.

Положения кистей: кулак, клинок, клэп (хлопок), клэсп (пряжка).

Положения рук:

- руки строго вниз, прижаты к туловищу;
- руки или кулаки на бедрах;
- хай (высокое) V;
- лоу (низкое) V;
- T;
- ломаное T;
- тач-даун;
- форвард Панч (удар кулаком вверх);
- правая диагональ (правая рука вверх); • левая диагональ (левая рука вверх);
- правое L;
- левое L кинжалы;
- лук и стрела.

Положения ног:

- положения стоя (ноги вместе или врозь);
- положения сидя (комбинация положения стоя с коротким выпадом вперед, ноги врозь, колено согнуто, одно бедро слегка повернуто наружу, вес тела перенесен на бедро);
- передвижения (перекрещивание ног, положение «поп-ту»);
- выбросы (махи) ног, как средство выделения слов чира, чанта или для того, чтобы поставить ногу в другое место;
- выпады (стоя вправо, вперед, назад);
- стойка на колене (стойка на коленях, передняя стойка на колене); положение сидя (ноги прямые, вытянуты вперед, согнуты в индийском стиле, согнуты вниз, шпагат);
- положение лежа (ничком, навзничь);
- танцевальные движения.

Точность, четкость, синхронность:

- отработка четкости (движения выполнены правильно): кулаки на бедрах, клэп 5-6-7-8;
- тейбл топ;
- хай V;
- левое L;
- полная левая диагональ;
- тач - даун;
- правый хай V в положении выпад;
- левый хай V в положении выпад;
- лоу V.

Отработка точности (движения отточены, четки и ритмичны) и синхронности (все члены команды выполняют одинаковые действия в одно и то же время):

- отработка точности индивидуальных движений (специальные упражнения «Остановись и проверь!», «Посчитай!» и др.);

- отработка синхронности и движений при переходах (специальное упражнение «Постройся!» и др.);

- проверка знания черлидерами названий всех необходимых движений (специальное упражнение «Скажи и сделай!» и др.).

Техника правильной постановки голоса.

- модуляция (акцентирование отдельных слов, это такт в чире или чанте);

- громкость (при скандировании чиров и чантов голос должен идти из диафрагмы):

- высота звука (высокий, низкий голос);

- выразительность (эмоциональность голоса, сочетание высоты звука, громкости и модуляции, выраженное индивидуально);

- отработка правильного звучания голоса (отработка модуляции, громкости, высоты звука и выразительности).

Формы организации занятий:

- теоретические занятия;

- практические занятия (общая физическая подготовка, специальная подготовка, постановочно-репетиционная работа);

- индивидуальные занятия;

- участие в концертах и выступлениях.

На реализацию программы предполагается 34 часа в год по 1 часу в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

Содержание программы «Черлидинг» интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий устанавливаются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др. Занятия должны проводиться под ритмичное музыкальное сопровождение в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности. Спортивная одежда и обувь должны соответствовать требованиям. Подбор учебного материала, представленного в программе, необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей (возраста, состояния здоровья, физического развития) и физической подготовленности занимающихся, а также их мотивационной сферы.

**Тематическое планирование программы
внеурочной деятельности «Черлидинг»**

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Примерное содержание занятий |
|--|---|--------------|---|
| Раздел 1. Введение (2 часа) | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | Знакомство с группой. Инструкция для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Правила личной гигиены на занятиях и в быту. Профилактика травматизма. Знакомство с программой на год. Правила безопасного поведения учащихся на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий и одежде занимающихся. Здоровый образ жизни и его составляющие |
| 2 | История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением | 1 | История возникновения черлидинга. Кубки федерации и фестивали: просмотр видео с обсуждением. История развития черлидинга за рубежом и в России. Основные направления в черлидинге. Права и обязанности занимающихся черлидингом. Костюм черлидера. Кодекс черлидера |
| Раздел 2. Техническая подготовка (13 часов) | | | |
| 3-6 | Базовые шаги. Базовые движения кистей и рук | 1/3 | Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник, ведра, кинжалы. Два основных хлопка: «класп» и «клэп». Базовые положения ног – ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног. Положение «поп-ту». Основная стойка, стойка кулаки на бедра, стойка «ти». Выпады: стоя вперед, стоя в сторону, стоя назад |
| 7-11 | Чир прыжки | 1/4 | Изучение и отработка прыжков низкого уровня в черлидинге: «абстракт», «стредл», «так (группировка)» |
| 12-15 | Физическая подготовка | 4 | Использование упражнений на развитие силы мышц, гибкости, на коррекцию осанки и фигуры, воспитание выносливости. Упражнения для развития силовых способностей, на коррекцию фигуры: 1) упражнения для мышц рук и плечевого пояса; 2) упражнения для мышц туловища и пресса; 3) упражнения для мышц спины; 4) упражнения для мышц ног, ягодиц. Упражнения для предупреждения и устранения дефектов осанки (подбор корригирующих упражнений осуществляется в зависимости от нарушений осанки у обучающихся): «кошка»; сед ноги врозь, руки вверх, наклон вправо и влево; «пловец»; «краб»; «неваляшка»; «лодочка»; лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять таз, опустить таз; «лесенка»; лежа на спине и согнув ноги («группировка»), перекаты вперед, назад; стойка |

| | | | |
|--|-----------------------------|-----|--|
| | | | ноги врозь, наклон с поворотом туловища вправо, влево и т.д. Упражнения для развития гибкости (стретчинг): наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно; стойка ноги врозь, руки вниз, пружинящие наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; «мельница»; сед на коленях, взяться руками за пятки; махи ногами и т.д. Координационные упражнения: вправо – влево, вперед-назад, вниз – вверх, в круг, из круга, по кругу |
| Раздел 3. Танцевально-техническая подготовка (13 часов) | | | |
| 16-20 | Базовые элементы | 1/4 | Обязательные элементы «ДАНС» программы: пируэты, шпагаты и махи. Техника выполнения пируэта: простой пируэт (карандаш), джаз-пируэт. Шпагаты (поперечный и продольные). Махи (вперед, вертикальный, мах в сторону) |
| 21-24 | Лип-прыжки | 1/3 | Обязательный элемент «ДАНС» программы: лип-прыжок. Техника выполнения высокого лип-прыжка вперед, высокого лип-прыжка в сторону |
| 25-28 | Стойки черлидера | 4 | Объяснение и показ стойки черлидера. Стойки «хай Ви», «лоу Ви», «ломаное Ти», лук и стрела правая, лук и стрела левая, «хай тачдаун», «лоу тачдаун», диагональ правая, диагональ левая |
| Раздел 4. Танцевальные движения (6 часов) | | | |
| 29-34 | Хореографическая подготовка | 6 | Просмотр и разучивание танцевальных связок из ранее изученных элементов. Позиции рук в классическом танце. Варианты положения рук. Позиции ног в классическом танце. Шарш, приседания, приставной шаг, «виноградная лоза», два приставных шага в сторону, V- шаг, шаг с поворотом, шаг с касанием, выставление ноги на носок и пятку, открытый шаг, выпад, мамбо, скрестный шаг. Комбинация шага и руки |

2.2. Пример рабочей программы внеурочной деятельности на уровне основного общего образования

Название программы: **«Навстречу ГТО».**

Направление: спортивно-оздоровительное.

Срок реализации: 5 лет.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

1. Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

2. Метапредметные результаты:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы;
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- организовывать учебное взаимодействие в группе.

3. Предметные результаты обучающихся:

- выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- руководство правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестирование показателей физического развития и основных физических качеств, сравнение их с возрастными стандартами, контроль особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнение общеразвивающих упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).

Содержание внеурочной деятельности с указанием видов деятельности

1. Содержание программы. 5 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

2. Содержание программы. 6 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (де-

вочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнера, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

3. Содержание программы. 7 класс

Теория ВФСК «ГТО».

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнера, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

4. Содержание программы. 8 класс

Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

5. Содержание программы. 9 класс

Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направ-

ленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Ежегодное планирование представлено в таблицах 4-8.

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Навстречу ГТО»**

Таблица 4

Тематическое планирование. 5 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма проведения |
|-------|---|--------------|--|
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | теоретико-практическое занятие, соревнование |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 мин. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | практическое занятие |

| | | | |
|--------------|--|----|------------------------------------|
| 5 | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3×10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 2 | практическое занятие |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | практическое занятие |
| 9 | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. | 1 | практическое занятие, соревнование |
| 10 | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 с, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | практическое занятие |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 2 | практическое занятие |
| 16 | Промежуточный контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 17 | Эстафеты на лыжах. | 1 | контрольное занятие |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | контрольное занятие |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 3 | практическое занятие |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | практическое занятие |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 1 | практическое занятие |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 3 | практическое занятие |
| 25 | Итоговый контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | контрольное занятие |
| Итого | | 34 | |

Тематическое планирование. 6 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма проведения |
|-------|--|--------------|--|
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | теоретико-практическое занятие, соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | практическое занятие |
| 5 | История развития ВФСК «ГТО». Челночный бег 3×10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 2 | практическое занятие |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | практическое занятие |
| 9 | Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. | 1 | практическое занятие, соревнования |
| 10 | Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 12 | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 2 | практическое занятие |
| 16 | Промежуточный контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 17 | Эстафеты на лыжах. | 1 | контрольное занятие |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | контрольное занятие |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 3 | практическое занятие |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных | 1 | теоретико- |

| | | | |
|--------------|---|-----------|--------------------------------|
| | комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | | практическое занятие |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | практическое занятие |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 1 | практическое занятие |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 мин. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | практическое занятие |
| 25 | Итоговый контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | контрольное занятие |
| Итого | | 34 | |

Таблица 6

Тематическое планирование. 7 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма проведения |
|-------|--|--------------|--|
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | теоретико-практическое занятие, соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 мин. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | практическое занятие |
| 5 | История современного ВФСК «ГТО». Челночный бег 3×10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 2 | практическое занятие |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | практическое занятие |
| 9 | Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. | 1 | тренировка, соревнования |
| 10 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 мин, поднимание ног в висе на гимнастиче- | 1 | теоретико-практическое занятие |

| | | | |
|--------------|---|----|-------------------------------------|
| | ской стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | | |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 12 | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | теоретическое занятие, соревнования |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км. | 2 | практическое занятие |
| 16 | Промежуточный контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 17 | Эстафеты на лыжах. | 1 | контрольное занятие |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | контрольное занятие |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км | 3 | практическое занятие |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | практическое занятие |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 1 | практическое занятие |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 мин. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | практическое занятие |
| 25 | Итоговый контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | контрольное занятие |
| Итого | | 34 | |

Таблица 7

Тематическое планирование. 8 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма проведения |
|-------|---|--------------|--|
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | теоретико-практическое занятие, соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |

| | | | |
|----|---|---|-------------------------------------|
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | практическое занятие |
| 5 | Челночный бег 3×10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 2 | практическое занятие |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | практическое занятие |
| 9 | Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. | 1 | контрольное занятие |
| 10 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 мин, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | практическое занятие |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | теоретическое занятие, соревнования |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 2 | практическое занятие |
| 16 | Промежуточный контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 17 | Эстафеты на лыжах. | 1 | контрольное занятие |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | контрольное занятие |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 3 | практическое занятие |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | практическое занятие |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |

| | | | |
|--------------|---|----|----------------------|
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 1 | практическое занятие |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | практическое занятие |
| 25 | Итоговый контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | контрольное занятие |
| Итого | | 34 | |

Таблица 8

Тематическое планирование. 9 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма проведения |
|-------|---|--------------|--|
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | теоретико-практическое занятие, соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | практическое занятие |
| 5 | Челночный бег 3×10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 2 | практическое занятие |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | практическое занятие |
| 9 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3×10 м. Эстафеты. | 1 | тренировка, соревнования |
| 10 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 мин, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 12 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном | 1 | теоретико-практическое |

| | | | |
|--------------|---|----|-------------------------------------|
| | темпе от 8 до 12 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | | занятие |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | теоретическое занятие, соревнования |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. | 2 | практическое занятие |
| 16 | Промежуточный контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 17 | Эстафеты на лыжах. | 1 | контрольное занятие |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | контрольное занятие |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 3 | практическое занятие |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мин. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | практическое занятие |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | теоретико-практическое занятие |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мин. | 1 | практическое занятие |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | практическое занятие |
| 25 | Итоговый контроль. | 1 | контрольное занятие |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | контрольное занятие |
| Итого | | 34 | |

2.3. Пример рабочей программы внеурочной деятельности на уровне среднего общего образования

Название программы: «Здоровье и будущее».

Направление: спортивно-оздоровительное.

Срок реализации: 2 года.

Планируемые результаты внеурочной деятельности

1. Личностные результаты:

– готовность и способность к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества,

потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. Метапредметные результаты:

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

3. Предметные результаты обучающихся:

- определение влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- знание индивидуальных особенностей физического и психического развития;

- знание основных форм организации занятий физической культурой, определение их целевого назначения и знание особенностей проведения;
- составление и выполнение индивидуально ориентированных комплексов оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнение комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнение технических действий и тактические приемы базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- определение уровня индивидуального физического развития;
- соблюдение мероприятий по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности

Содержание внеурочной деятельности. 10 класс

Раздел 1. Здоровье человека (введение)

Здоровье современного человека и его составляющие. Зависимость здоровья от различных факторов природной, техногенной и социоэкологической среды. Роль и важность знаний о способах поддержания и регулирования собственного здоровья, профилактики различных заболеваний. Микросочинение, рекламные плакаты, буклеты здоровья.

Раздел 2. Организм и его основные физиологические функции

Тема 2.1. Анатомо-физиологические особенности организма.

Физиологические реакции и свойства целостного организма. Функциональные и структурные особенности опорно-двигательного аппарата. Физиология мышечного сокращения. Физиология эмоций. Особенности высшей нервной деятельности человека. Адаптивные изменения основных систем организма при физических нагрузках. Наследственные анатомо-физиологические задатки развития способностей.

Тема 2.2. Возрастные основы двигательной деятельности

Возрастные этапы развития движения у детей и подростков. «Учение о системогенезе» П. К. Анохина. Возрастные предпосылки обучения движениям. Скорость освоения новых движений. Развитие пространственной ориентировки. Недостаточность двигательной активности (гипокинезия – феноменологическая картина).

Деловая игра «Этапы взросления»

Тема 2.3. Роль физических упражнений в развитии двигательных функций. Физиология тренированности

Физиологические закономерности обучения движениям. Особенности обучения движениям детей и подростков. Физиологические механизмы тренированности. Механизмы срочной адаптации. Тренированность и спортивная форма. Функциональные резервы тренированного организма. Адаптация тренированного организма к физическим нагрузкам. Фазы тренированности. Виды

и типы адаптации к нагрузкам. Соразмерность индивидуальных особенностей, величины физической нагрузки и сложности спортивных упражнений.

Разработка мини презентации «Мода и здоровье», рекламного буклета «Модная фигура и здоровье»

Тема 2.4. *Адаптация к мышечной работе различной относительной мощности*

Физиологическая классификация физических упражнений. Энергетические и эргометрические характеристики аэробных и анаэробных циклических упражнений. Характеристика работ разной относительной мощности. Зоны мощности. Адаптация организма к работе большой, максимальной и субмаксимальной мощности.

Практическая работа № 1. С помощью физических упражнений определить предрасположенность учащихся к выполнению упражнений различной мощности. Определить возможности юношей и девушек к выполнению упражнений на выносливость, скорость, силу, сравнить полученные результаты, оформить в таблицы и сделать выводы.

Тема 2.5. *Утомление и восстановление при мышечной работе*

Умственное и физическое утомление. Острое, хроническое, общее, локальное утомление. Гипоксия – развитие утомления при работе большой мощности. Истощение энергетических ресурсов – при длительной умеренной мощности. Переутомление, перетренировка, перенапряжение. Физиология восстановительных процессов и способы восстановления организма.

Практическая работа № 2. Определить возрастно-половые и индивидуальные особенности напряжения и утомления при мышечной работе. Оформить результаты исследования.

Раздел 3. Формирование психологической культуры личности

Тема 3.1. *Типы темперамента и свойства нервной системы*

Особенности психического развития детей и подростков. Свойства нервной системы. Психические процессы – ощущения, восприятия, представления, память, мышление, эмоции, воля. Психические свойства личности – темперамент, характер, способности, потребности, мотивы. Психические состояния – монотония, утомление, стресс, напряженность.

Практическая работа № 3. Индивидуальное определение типов темперамента, выявление положительных и отрицательных свойств характера.

Тема 3.2. *Определение позиции личности в коллективе*

Понятие позиции личности в коллективе. Выбор ценностных ориентаций личности в группе. Стереотипы поведения и их роль в формировании здоровья. Формы взаимонаучения.

Практическая работа № 4 «Школа человечности» – составление кодекса поведения на основе равенства, доброжелательства, поддержки, взаимопонимания, уважения.

Тема 3.3. *Психология общения и саморегуляция поведения*

Этапы самореализации и самооценки личности. Внешние проявления психического состояния. Пути сохранения и изменения отношений с окружаю-

щими. Организация самоуправления в коллективе. Деловая ролевая игра «Мост».

Тема 3.4. *Взаимосвязь общения и психологические особенности спортивно-игровой деятельности*

Психологические особенности игры. Нейрофизиологическая основа психических функций. Роль сенсорных систем в управлении движениями. Взаимосвязь общения и ролевой игры – игровой тренинг. Психотерапевтические возможности игры. Сочетание игровых и неигровых форм общения.

Выпуск рекламных плакатов «От сотрудничества в игре к дружбе в жизни».

Тема 3.5. *Понятие о психологическом климате и способы взаимодействия людей*

Социально-психологическая совместимость и взаимоотношения в коллективе. Основные характеристики психологического климата в коллективе. Общение как совокупность оценочных ситуаций. Способы взаимодействия людей.

Практическая работа № 5 «Шаг навстречу» – составление плана выхода из заданной, конфликтной ситуации. Групповое решение проблемы.

Раздел 4. Факторы поддержания здоровья человека

Тема 4.1. *Гиподинамия, рациональный двигательный режим, нормы двигательной активности*

Состояние здоровья подростков в современных условиях. Здоровый образ жизни как основа профилактики хронических заболеваний. Основные факторы, влияющие на здоровье. Гиподинамия, рациональный двигательный режим, нормы двигательной активности. Кинезотерапия – оздоровление посредством движений.

Практическая работа № 6 «Здоровье и спорт» – определение наиболее интересных и приемлемых для учащихся видов спорта и выявление их значимости для здоровья и безопасности.

Тема 4.2. *Грамотное питание. Диетопрофилактика, пищевые добавки и стимулятор*

Продукты питания: что выбрать? Планирование рациона питания. Пищевые вещества: белки, углеводы, жиры, вода, витамины, минеральные вещества. Особенности питания спортсменов разных видов спорта. Энергетические затраты при различных видах деятельности. Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности. Пищевые добавки и стимуляторы – за и против.

Практическая работа № 7. Тест - опросник «питание и здоровье». Определение рациональности питания учащихся, составление недельного меню.

Тема 4.3. *Стресс и расстройства нервной системы. Профилактика и преодоление стресса*

Психофизиология элементарных нервных структур. Нервные расстройства (чаще в форме астеноневротических состояний). Способы снятия стресса. Профилактика и преодоление стресса. Проявления стрессовых ситуаций (варианты поведения). Психологические способы поддержки в стрессовых ситуациях. Спортивная деятельность как способ снятия стресса. Аутотренинг.

Круглый стол – выбор программ восстановления каждым индивидуально. Составление программ восстановления и выхода из стресса самими учащимися.

Тема 4.4. *Самодиагностика и саморегуляция*

Простейшие способы оценки тренированности. Качественные и количественные критерии оценки функциональных способностей. Оценка деятельности нервной системы. Методы экспертных оценок двигательных способностей, методы наблюдения. Двигательные тесты – как основной метод диагностики способностей. Критерии и методы оценки различных видов способностей. *Нетрадиционные формы физического воспитания*

Введение элементов шейпинга, фитнеса, аэробики, степ аэробики, атлетической гимнастики в образовательный процесс.

Деловая ролевая игра «Скажи «нет»». Определить, какие двигательные тесты наиболее приемлемы и актуальны в школьных условиях – информационные, исследовательские или сравнительные. Оформить результаты работы. Разработка сценариев уроков здоровья с двигательными играми с младшими школьниками для сохранения и укрепления здоровья.

Раздел 5. Подведение итогов

Оформить результаты работы в виде рефератов с составлением таблиц, графиков, диаграмм в виде презентационной графики с использованием информационных технологий. Отчет учащихся проводится в виде представления (защиты) собственных работ в устной или письменной форме. Презентация творческих работ и защита рефератов.

Содержание учебного предмета построено в соответствии с обозначенными установками, что обеспечивает развитие у учащихся способности видеть общее и взаимосвязанное в разных областях знаний, осваивать новые сферы деятельности. Другой особенностью является интерактивность, которая дает возможность применять такие формы обучения, как проектная деятельность, работа в группах, участие в дискуссиях, презентация собственных результатов исследования, планирование самостоятельной деятельности, синтез и анализ полученных экспериментальных данных.

Содержание внеурочной деятельности. 11 класс

Раздел 1. Культура здоровья

Тема 1.1. *Концепция культуры здоровья. Аспекты культуры здоровья, составные части здоровья и здорового образа жизни*

Что такое здоровый образ жизни. Культура здоровья. Концепция культуры здоровья. Аспекты культуры здоровья: физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, энергетический и духовный. Характеристика культуры здоровья (жизнь со знаком «+») и болезни (жизнь со знаком «-») Что такое здоровье и для чего оно нужно человеку. Примеры долгожительства.

Практическое задание. Выбери для себя те качества, которые позволят сохранить свое здоровье. Попробуй дать этому выбору самооценку (микросочинение - анализ). Народная мудрость о здоровье. Афоризмы и высказывания.

Тема 1.2. *Организация общего режима дня старшеклассника. Гигиенические условия образовательного процесса, общественно-полезного труда и быта*

Определение наиболее оптимальных средств привлечения школьников к здоровому образу жизни для образовательного учреждения. Включение в дальнейшую работу «Агентства рекламы здоровья» по созданию рекламных плакатов, бюллетеней, проспектов.

Раздел 2. Взаимосвязь морфофункциональных и психофизиологических свойств организма человека

Тема 2.1. *Биохимические, физиологические и психологические резервы человека. Резервные возможности человека*

Направленность тренировочных нагрузок на изменение функциональных свойств организма. Выраженность физиологических реакций при различных видах работы. Биохимические резервы повышения работоспособности и их зависимость от вида деятельности.

Практическая работа № 1. Исследование потенциальных способностей человеческого организма с учетом наследственных факторов. Исследование устойчивости организма к изменениям внутренней и внешней среды – тест опросник.

Тема 2.2. *Психофизиологические основы умственной и физической деятельности*

Поведенческие реакции и психические функции. Безусловные и условно-рефлекторные реакции организма. Типологические особенности нервной деятельности и предопределение психической деятельности и физической работоспособности.

Самостоятельная работа № 1. Определение самооценки личности и выявление локуса контроля «Методика диагностики уровня субъективного контроля» Дж. Роттера. Анализ результатов.

Тема 2.3. *Профилактические приемы снятия утомления*

Физическое и умственное утомление. Острое и хроническое утомление. Внешние признаки утомления. Гигиенические нормы двигательной активности (по Сухареву А. Г.) Питание как средство восстановления. Применение стимуляторов в спортивной практике и повседневные восстановительные процедуры.

Практическая работа № 2. Определение индивидуального ежедневного объема специальной активирующей нагрузки и сопоставление результатов с возрастной и половой нормой двигательной активности, установление разницы (в часах), показывающей величину утомления или необходимой дополнительной нагрузки. Оформление результатов работы.

Тема 2.4. *Элементы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры*

Приемы саморегуляции, варианты аутогенной тренировки. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги. Баня как средство восстановления.

Практическая работа 3. Определение наиболее подходящих средств восстановления для каждого индивидуально. Обучение приемам массажа и самомассажа. Способы выполнения контактного и бесконтактного массажа. Оформление схем массажных линий в тетради. Создание буклета «Баня и здоровье».

Раздел 3. Средства и методы поддержания здоровья

Тема 3.1. Питание для здоровья

Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности организма. Физические часы питания. Здоровая и полезная пища. Сочетание пищевых продуктов. Пища, которую следует избегать. Азбучные истины «правопитания» (рационального питания). Сыроедение и его преимущество. Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков (в граммах). Основные правила питания. Об особенностях питания при болезнях. Что полезно и что вредно для организма?

Самостоятельная работа № 2. Составление суточного, недельного рациона питания для школьника с учетом индивидуальных показаний, образа жизни и направленности на укрепление здоровья. Анализ и корректировка составленных рационов. Создание буклета «Правильное питание».

Тема 3.2. Коммуникативные способности и психологическая комфортность

Как научиться понимать непреклонную позицию родителей. Как лучше предупреждать конфликты дома. Несколько правил, как выходить из конфликта. Что такое компромисс. Как правильно выражать свои обиды. Основные понятия темы: конфликт, компромисс, ссора, спор.

Практическая работа № 4. Изучение стратегий преодоления жизненных проблем, защитные механизмы личности, объективность суждений о людях. Составление дифференциально-диагностической карты личности. Анализ полученных результатов.

Тема 3.3. Особенности и содержание физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности в зависимости от типа телосложения

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Практическая работа № 5. Исследование направлений приспособительных возможностей организма после напряжения и нагрузки. Создание буклета и плаката «Красота тела и души».

Заполнить таблицу:

| Основные направления оздоровительной физической культуры | Определение | Краткая характеристика отдельных направлений |
|--|-------------|--|
| | | |
| | | |
| | | |

Раздел 4. Современные оздоровительные системы физического воспитания, системы поддержания здоровья, их роль в жизни человека.

Тема 4.1. Формы физического совершенствования (традиционные и нетрадиционные)

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности. Виды оздоровительной деятельности и способы формирования индивидуального здорового стиля жизни. Функциональные пробы в оздоровительной физической культуре и методы их проведения.

Тема 4.2. *Оздоровительные двигательные минутки.*

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Физическое развитие и полноценный человек. Массовая физическая культура – основа культуры здоровья, гигиены труда, быта и отдыха. Основные меры предотвращения травм, профилактики проблем со зрением, зубами, кожей, дыханием.

Творческое задание: На примере рекламы курения создать вариант «анти-рекламы».

Тема 4.3. *Способы и приемы подготовки организма к двигательной работе*

Специфические средства и методы физического воспитания. Признаки двигательного умения и навыка. Этапы совершенствования двигательного действия. Подготовительные реакции организма к предстоящей деятельности.

Практическая работа № 6. Составление индивидуального плана подготовки к определенному виду физической деятельности. Оформление работы с использованием ИКТ.

Тема 4.4. *Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью в соответствии с возрастными особенностями*

Особенности содержания и направленность различных систем физического воспитания, их оздоровительная и развивающая эффективность.

Практическая работа № 7. Разработать сценарий и провести физкультурно-оздоровительное мероприятие с учащимися начальной школы.

Раздел 5. Подведение итогов

Представление и защита исследовательских работ и рефератов

Формы работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, работа над проектами, исследовательская деятельность в практических работах.

Предполагаемые формы отчетности:

- создание буклетов, плакатов, микросочинений;
- создание копилки с материалами комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей направленности;
- защита проектов, презентаций и исследовательских работ;
- проведение Дня здоровья и Урока здоровья в начальной школе по разработанным сценариям;
- подбор печатных материалов из научно-методической и публицистической литературы по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

Тематическое планирование по годам представлено в таблицах 9-12.

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Здоровье и будущее»**

Таблица 9

**Учебный план программы внеурочной деятельности
«Здоровье и будущее». 10 класс**

| № п/п | Название разделов программы | Кол-во часов | | Формы контроля |
|-------|---|-----------------|----------|--|
| | | Теория | Практика | |
| 1 | Здоровье человека (введение) | 2 | 2 | Микросочинения, рекламные буклеты, плакаты. Агентство рекламы здоровья |
| 2 | Организм и его основные физиологические функции | 12 | 6 | Практические работы по исследованию свойств человеческого организма |
| 3 | Формирование психологической культуры личности | 10 | 6 | Практические и проектные работы по различным направлениям |
| 4 | Факторы поддержания здоровья человека | 10 | 6 | Практические работы по разработке физкультурно-оздоровительных мероприятий и их проведение |
| 5 | Подведение итогов | 1 | | Представление и защита исследовательских работ и рефератов |
| | Итого | 35 часов | | |

Таблица 10

**Тематический план программы внеурочной деятельности
«Здоровье и будущее». 10 класс**

| № п/п | Название разделов, тем занятий | Кол-во учебных часов (всего) | Кол-во учебных часов (практика) | Формы контроля |
|-------|---|------------------------------|---------------------------------|---|
| 1 | Здоровье человека (введение) | 2 | 2 | Микросочинение, рекламные плакаты. Агентство рекламы здоровья |
| 2 | Организм и его основные физиологические функции | 12 | 6 | |
| 2.1 | <i>Анатомо-физиологические особенности организма</i> | 2 | | |
| 2.2 | <i>Возрастные этапы развития движения у детей и подростков</i> | 2 | 1 | Упражнение-игра «Этапы взросления» |
| 2.3 | <i>Роль физических упражнений в развитии двигательных функций. Физиология тренированности</i> | 4 | 3 | Проект презентации «Мода и здоровье», рекламного буклета «Модная фигура и здоровье» |
| 2.4 | <i>Адаптация к мышечной работе различной относительной мощности</i> | 2 | 1 | Практическая работа 1 Исследование уровней мощности |

| | | | | |
|----------|---|-----------|-----------|--|
| 2.5 | <i>Утомление и восстановление при мышечной работе</i> | 2 | 1 | Практическая работа 2 Исследование напряжений и утомлений |
| 3 | Формирование психологической культуры личности | 10 | 6 | |
| 3.1 | <i>Типы темперамента и свойства нервной системы</i> | 2 | 1 | Практическая работа 3 Исследование свойств темперамента |
| 3.2 | <i>Определение позиции личности в коллективе</i> | 2 | 1 | Практическая работа 4 «Школа человечности» |
| 3.3 | <i>Психология общения и саморегуляция поведения</i> | 2 | 1 | Деловая ролевая игра «Мост» |
| 3.4 | <i>Взаимосвязь общения и психологические особенности спортивно-игровой деятельности</i> | 2 | 2 | Выпуск рекламных плакатов «От сотрудничества в игре к дружбе в жизни». |
| 3.5 | <i>Понятие о психологическом климате и способы взаимодействия людей</i> | 2 | 1 | Практическая работа 5 «Шаг навстречу» |
| 4 | Факторы поддержания здоровья человека | 10 | 6 | |
| 4.1 | <i>Гиподинамия, рациональный двигательный режим, нормы двигательной активности</i> | 2 | 1 | Практическая работа 6 «Здоровье и спорт» - мини-проект |
| 4.2 | <i>Грамотное питание. Диетопрофилактика, пищевые добавки и стимуляторы</i> | 2 | 1 | Практическая работа 7 «Тест-опросник питание и здоровье» |
| 4.3 | <i>Стресс и расстройства нервной системы. Профилактика и преодоление стресса</i> | 4 | 3 | Круглый стол – мини программы восстановления |
| 4.4 | <i>Самодиагностика и саморегуляция. Нетрадиционные формы физического воспитания</i> | 2 | 1 | Деловая ролевая игра «Скажи «нет» |
| 5 | Подведение итогов | 1 | 1 | Презентация и защита творческих работ и рефератов |
| | Итого: | 35 | 21 | |

Таблица 11

**Учебный план программы внеурочной деятельности
«Здоровье и будущее». 10 класс**

| № п/п | Название разделов программы | Кол-во часов | | Формы контроля |
|-------|-----------------------------|--------------|----------|---|
| | | Теория | Практика | |
| 1 | КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ | 2 | 2 | Микросочинения – анализ, рекламные буклеты, плакаты |

| | | | | |
|---|---|---|----|--|
| 2 | ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА | 4 | 8 | Практические работы по исследованию свойств человеческого организма |
| 3 | СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ | 3 | 6 | Проектные работы по различным направлениям поддержания здоровья |
| 4 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ В ОБЩЕСТВЕ | 6 | 3 | Практические работы по разработке физкультурно-оздоровительных мероприятий и их проведение |
| 5 | ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ | 1 | | Представление и защита исследовательских работ и рефератов |
| | ИТОГО | | 35 | |

Таблица 12

**Тематический план программы внеурочной деятельности
«Здоровье и будущее». 11 класс**

| № п/п | Название разделов программы | Кол-во часов | | Формы контроля |
|-------|--|--------------|----------|--|
| | | Теория | Практика | |
| 1 | КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ | 2 | 2 | Микросочинение – анализ, рекламные буклеты, плакаты |
| 1.1 | Концепция культуры здоровья. Аспекты культуры здоровья, составные части здоровья и здорового образа жизни | 1 | | |
| 1.2 | Организация общего режима дня школьника. Гигиенические условия образовательного процесса, общественно-полезного труда и быта | 1 | 2 | Агентство рекламы здоровья – выпуск рекламных буклетов, плакатов, презентаций с использованием ИКТ |
| 2 | ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА | 4 | 8 | |
| 2.1 | Биохимические, физиологические и психологические резервы человека. Резервные возможности человека | 1 | 2 | Практическая работа 1 |
| 2.2 | Психофизиологические основы умственной и физической деятельности | 1 | 1 | Самостоятельная работа 1 |
| 2.3 | Профилактические приемы снятия утомления | 1 | 2 | Практическая работа 2 |
| 2.4 | Элементы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры | 1 | 3 | Практическая работа 3 Создание буклета «Баня и здоровье» |
| 3 | СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДДЕРЖА- | 3 | 6 | |

| | | | | |
|-----|--|-----------------|---|---|
| | НИЯ ЗДОРОВЬЯ | | | |
| 3.1 | Питание для здоровья. Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности организма | 1 | 2 | Самостоятельная работа 2 Создание буклета «Правильное питание» |
| 3.2 | Коммуникативные способности и психологическая комфортность | 1 | 2 | Практическая работа 4 |
| 3.3 | Особенности и содержание физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности в зависимости от типа телосложения | 1 | 2 | Практическая работа 5 Создание буклета и плаката «Красота тела и души» |
| 4 | СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИХ РОЛЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ | 6 | 3 | |
| 4.1 | Формы физического совершенствования (традиционные и нетрадиционные) | 2 | | |
| 4.2 | Оздоровительные двигательные минутки. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности | 2 | | |
| 4.3 | Способы и приемы подготовки организма к двигательной работе | 1 | 2 | Практическая работа 6 |
| 4.4 | Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью в соответствии с возрастными особенностями | 1 | 1 | Практическая работа 7 |
| 5 | ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ | 1 | | Представление и защита исследовательских работ и рефератов |
| | Итого | 35 часов | | |

3. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению при сетевом взаимодействии по использованию инфраструктуры общеобразовательной организации

Общеобразовательные организации могут участвовать в сетевом взаимодействии для реализации форм внеурочной деятельности, в которое могут входить несколько образовательных организаций, организации дополнительного образования, физкультурно-спортивные организации (письмо Минпросвещения России от 08.09.2021 № ДГ-1404/06).

3.1. Сценарий спортивно-познавательной квест-игры «Кругосветное путешествие панды в поисках олимпийских колец» с использованием дистанционных технологий

Цель: повышение уровня мотивации к изучению истории Олимпийских игр и расширение общего кругозора учащихся

Задачи:

- повысить интерес обучающихся к изучению истории Олимпийских игр;
- развить социальную активность;
- стимулировать познавательную деятельность;
- формировать общекультурные и общеинтеллектуальные компетенции;
- развивать информационную и социальную грамотность.

Участники: обучающиеся 5-11 классов общеобразовательных школ города Рыбинска. Состав команды 10 человек.

Организатор квест-игры: МОУ СОШ № 20 имени П. И. Батова.

Подготовку и проведение конкурса осуществляет руководитель школьного спортивного клуба «Феникс». В его функции входит:

- разработка и утверждение условий проведения квест-игры;
- установление сроков проведения квест-игры;
- рассылка результатов и наградных документов.

В организациях-участниках также назначаются ответственные. Их функции:

- получение всей необходимой информации, касающейся квест-игры;
- оформление и своевременное отправление работ обучающихся;
- получение и официальное вручение наградных документов.

Проверку выполнения задания на этапах осуществляют члены жюри: учителя физической культуры, учителя музыки и изобразительного искусства, педагог-психолог.

Квест-игра проводится в онлайн формате в шесть этапов:

1 этап: «Панда в гостях»: сделать фотографию символа Олимпийских игр 2022 в гостях у страны участницы.

2 этап: «Клич победы»: придумать в поддержку сборной «кричалку», которая выпала по жребию, создать видеоролик.

3 этап: «Фанзона»: провести флешмоб до 1 мин.

4 этап: «О спорт, ты-мир!»: создать видеообращение с талисманом к команде участнице игр.

5 этап: «Россия, вперед!»: создать плакат в поддержку команды Российской Федерации.

6 этап: «Из прошлого в будущее»: создать видеоролик, в котором будет отражена работа команды на всех этапах.

Руководителю команды приходит электронное письмо – задание для каждого этапа игры, при выполнении которого необходимо:

- соблюсти срок (выполнить до начала следующего этапа);
- учитывать критерии оценивания;
- взаимодействовать командой в полном составе на каждом этапе;
- осуществлять видеосъёмку при выполнении заданий на этапе (она понадобится на заключительном этапе).

Итоги конкурса подводят члены жюри в течение трех рабочих дней. Победители определяются по количеству набранных баллов. Результаты квест-игры отправляются образовательным организациям-участникам электронным письмом. Победителям квест-игры присуждаются I, II, III места и вручаются дипломы победителя. Участникам вручаются сертификаты.

В мероприятии принимают участие 5-15 команд, каждой из которых по жребию выпадает один из континентов (5 колец – 5 континентов). После жеребьевки командам дается название, соответствующее континенту:

- 1 - Европа,
- 2 - Африка,
- 3 - Америка,
- 4 - Азия,
- 5 - Австралия.

В ходе первых пяти этапов квест-игры команды меняются названиями континентов (см. рис.)



Требования к конкурсным заданиям

1. На конкурс предоставляются видеоролики в электронном виде, снятые любыми доступными средствами, соответствующие тематике задания квеста.

Требования к видеоролику:

- предоставляется в электронном виде;
- максимальная продолжительность – не более 1 мин;
- формат: avi или mpег.
- могут использоваться фотографии.

Содержание видеороликов не должно противоречить законодательству РФ. На конкурс не принимаются ролики рекламного характера, оскорбляющие достоинства и чувства других, не соответствующие тематике конкурса.

Критерии оценивания видеоролика

| Критерии | Параметры | Баллы |
|-----------------------------|--|-------|
| Точность выполнения | видеоролик полностью соответствует выбранной теме | 5 |
| | видеоролик частично соответствует выбранной теме | 3 |
| | в видеоролике много фрагментов, которые не соответствуют избранной теме | 1 |
| Содержание | интерпретация темы глубока и самостоятельна, примеры убедительны, видеоролик очень интересно смотреть | 5 |
| | интерпретация темы не достаточно глубока и самостоятельна, примеры не всегда убедительны, видеоролик не очень интересно смотреть | 3 |
| | интерпретация темы поверхностна и не самостоятельна, примеры не убедительны, видеоролик смотреть не интересно | 1 |
| Выразительность видеоролика | видеоролик яркий и эмоционален | 5 |
| | видеоролик не слишком яркий и эмоционален | 3 |
| | видеоролик не выразителен | 1 |

2. Плакаты должны быть представлены в формате не менее А3.

Требования к плакату:

- должен соответствовать теме конкурса;
- быть ярким, красочным; может быть выполнен как карандашами, фломастерами, так и красками; в дополнение к рисунку возможно использование аппликации для придания объёма изображению;
- выполнен непосредственно самими участниками конкурса.

Критерии оценивания конкурса плакатов

| Критерии | Параметры | Баллы |
|---------------------|--|-------|
| Соответствие теме | Соответствие рисунка теме конкурса; глубина понимания участником содержания темы | 1-5 |
| Содержание рисунка | Полнота раскрытия темы; оригинальность идеи; ясность идеи; информативность; лаконичность; степень эмоционального воздействия на аудиторию. | 1-5 |
| Качество исполнения | Соответствие требованиям к композиции рисунка; эстетичность; аккуратность исполнения. | 1-5 |
| Цветовое решение | Гармония цветового решения | 1-5 |

3. Фотографии должны быть представлены в формате не более А4 (13x18, 20x30).

Требования к фотографии:

- должна быть выполнена цифровой техникой;
- формат изображения: jpg (jpeg);
- разрешение: 300 dpi;
- должна иметь название.

Допускаются незначительные изменения в графических редакторах (корректировка контраста, резкости, яркости, цветового баланса), кадрирование.

Критерии оценивания конкурса фотографии

| Критерии | Параметры | Баллы |
|--------------------------------------|---|-------|
| Соответствие теме | Соответствие фотографии теме конкурса; глубина понимания участником содержания темы | 1-5 |
| Соответствие техническим требованиям | Полностью соответствует, частично | 1-5 |
| Креативность | Оригинальность, создание незабываемой и неповторимой работы | 1-5 |
| Композиционное и цветовое решение | Гармония цветового решения | 1-5 |

3.2. Сценарий физкультурного мероприятия «Мы готовы к труду и обороне» с использованием спортивного объекта физкультурно-спортивной организации

Цель мероприятия: популяризация комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» среди школьников.

Задачи мероприятия:

- повысить общий уровень знаний о физической культуре и сформировать понятие о комплексе ГТО;
- повысить уровень физической подготовки в игровой форме;
- подготовить детей младшего школьного возраста к сдаче норм ГТО;
- научить работать в команде, в группе.

Участники: 3 команды по 12-15 человек (из классов одной параллели)

Место проведения: физкультурно-спортивная организация (в рамках сетевого взаимодействия)..

Оборудование: звукоусилительная аппаратура, музыкальный центр, теннисные мячи, гимнастические скамейки, рулетки, кубики двух цветов, маршрутные листы, конусы, обручи, гимнастические маты, гимнастические палки.

Подготовка к мероприятию: Каждая команда готовит заранее название команды, девиз и разрабатывает эмблему.

Организаторы: 1 ученик – ведущий, 3 ученика – чтецы, 18 волонтеров (15 – работающие на станциях и 3– сопровождающие команды участников, 3 судьи (работающие на станциях и эстафетах).

Представители организаций взаимодействия: руководители департамента спорта, ветераны спорта, известные спортсмены-выпускники школы, спортсмены из ДЮСШОР для показательных выступлений.

Ход мероприятия

Звучит музыка на спортивную тематику. Идет разводка и построение классов по периметру спортивного зала.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Мы начинаем физкультурно-спортивный праздник «Мы готовы к труду и обороне», посвященный возобновлению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Парад, смирно!!!

Почётное право поднять флаг Российской Федерации предоставляется известному спортсмену города (школы).

Звучит «Гимн Российской Федерации».

Ведущий: Спортивный праздник «Мы готовы к труду и обороне» прошу считать открытым. Слово для приветствия предоставляется представителю спорта (администрация школы).

Выступление о значении спорта в жизни каждого человека, особенно школьников, возвращении комплекса ГТО в России, поздравление с праздником и пожелание успеха.

Ученик 1-й

Что такое ГТО?
Вы не видели его?
Где он, что он? Покажите
И скорее научите.

Ученик 2-й

Расскажу вам, для чего
Сдаём мы нормы ГТО:
Чтоб здоровье укрепить,
Патриотами чтоб быть.

Ученик 3-й

Нужно ведь спортивным быть,
Чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много,
Чтобы жили люди долго,

Ученик 4-й

Чтобы знал и стар, и млад,
Что здоровье – это клад!
И посмотрим - кто кого!
Все на сдачу ГТО!

Ведущий: Сегодня в спортивном празднике принимают участие сборные команды разных образовательных организаций. Поприветствуйте друг друга!

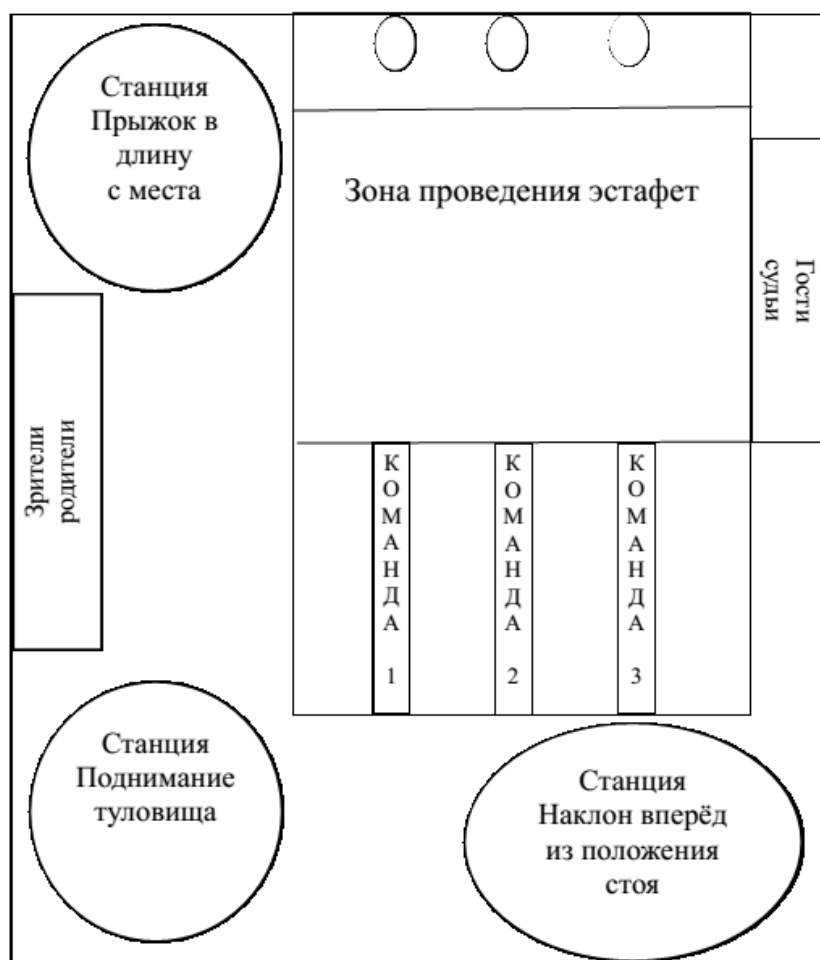
Представление команд. Команды произносят название и девиз.

Ведущий: Желаем каждой команде не только побед, но и бодрого настроения во время состязаний. Однако любые спортивные соревнования начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций и сделаем под музыку комплекс некоторых движений. Повторяйте их за нами и не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и настраивает на победу.

Идёт перестроение команд в 3 шеренги по 5 человек. Помогают волонтеры. Разминку проводят волонтеры. Упражнения длятся 2-3 минуты под музыкальное сопровождение.

Ведущий: Молодцы! Ну что ж, разогрелись и пора нам переходить к самому интересному – эстафетам и выполнению нормативов комплекса ГТО! Команды, приготовиться к испытаниям, занять свои места!

Волонтеры помогают командам занять свои места. За каждой командой закрепляется волонтер. Ниже примерная схема расположения зоны проведения эстафет и станции.



Ведущий: Мы знаем участников соревнований, а теперь настало время познакомиться с членами жюри. Программу спортивного мероприятия и историю возникновения ГТО вам представит главный судья соревнований.

Главный судья: Добрый день, дорогие дети и уважаемые взрослые! Комплекс ГТО в СССР впервые был принят в 1931 году для школьников 1 – 8 классов по 4 возрастным группам, для тех, кому 16 лет, – по 3 ступеням.

Нормативы постоянно изменялись и вносились изменения в 1940, 1947, 1955, 1965 годах Последний комплекс был принят в 1972 году Он имел 5 возрастных ступеней: «Смелые и ловкие», «Спортивная смена», «Сила и мужество», «Физическое совершенство», «Бодрость и здоровье».

В 2014 году президент В. В. Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. Для школьников будут проводиться испытания по 5 возрастным группам, для взрослых по 6 ступеням. Возраст участников от 6 лет и старше 70 лет.

Мы сегодня будем соревноваться по трём видам, которые входят в комплекс нормативов ГТО:

1. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
2. поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек);
3. наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Также проведём эстафеты, которые подготовят вас к сдаче нормативов комплекса ГТО (челночный бег, метание мяча в цель, комплексная полоса препятствия).

Победители определяются как в личном (по каждому виду испытания среди мальчиков и девочек), так и в командном зачете по результатам эстафет.

Ведущий: Пришло время начинать испытания. В этом вам помогут путевые листы.

Каждая команда получает путевой лист с указанием порядка прохождения испытаний. Эстафеты чередуются с прохождением станций, на которых учащиеся выполняют нормативы ГТО.

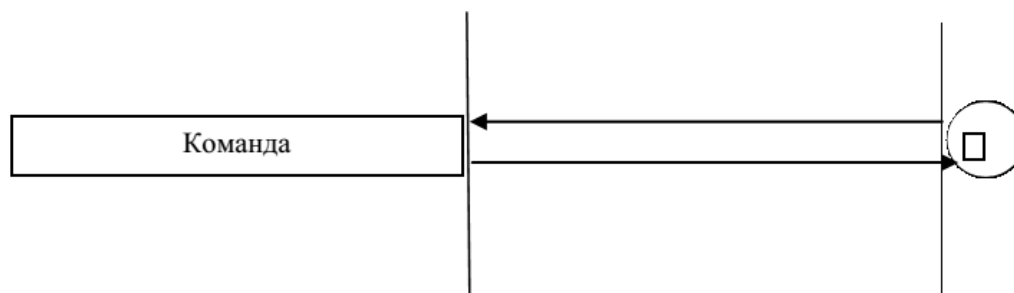
Маршрутный лист команды « _____ » _____ класса

| № п/п | ФИ участника | Станция 1 Прыжок в длину с места (см) | Эстафета Поменяй предмет | Станция 2 Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз) | Эстафета Самый меткий | Станция 3 Наклон вперёд из положения стоя (см) | Эстафета Полоса препятствия | |
|-------|--------------|--|-----------------------------|---|--------------------------|---|--------------------------------|--|
| 1 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | |
| ... | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |

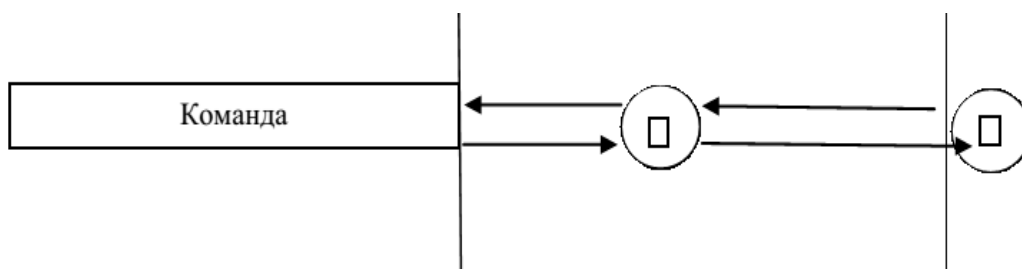
Ведущий: Беговая эстафета «Поменяй предмет»

Инвентарь: кубики разного цвета, обручи

1-й вариант (1-2 классы). Первый участник с кубиком в руках бежит до обруча, в котором лежит другой кубик, и меняет его на свой. Возвращается к команде и отдает кубик следующему игроку. Выигрывает та команда, которая первая закончила дистанцию.



2-й вариант (3-4 классы). Первый участник бежит до обруча, расположенного на середине дистанции, в котором лежит кубик. Берёт кубик и бежит до следующего обруча, который находится за лицевой линией зала, и меняет его на свой. Возвращается к первому обручу и кладёт кубик. Возвращается к команде и передаёт эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда, которая первая закончила дистанцию.



Главный судья соревнований подводит итоги эстафеты.

Ведущий:

Стать чемпионами, мы знаем,
 Задача, сложная для всех.
 Соревнованья продолжаем
 И твёрдо верим в ваш успех!

Команды отправляются на станции для выполнения тестов.

*Звучит музыка на спортивную тему. Команды, под руководством волон-
 тёров, отправляются к месту проведения испытаний согласно маршрутному
 листу – к своим станциям. Каждый участник выполняет тест. Далее команда
 возвращается для выполнения следующей эстафеты.*

Работа станций:

Станция 1 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

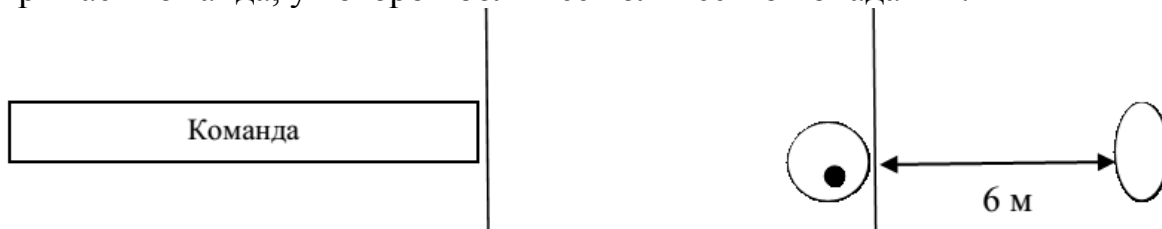
Станция 2 Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количе-
 ство раз за 30 сек)

Станция 3 Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимна-
 стической скамье (от уровня скамьи – см)

*Выполнение упражнения на станциях предполагает работу по времени
 от 5 до 7 минут. Одновременно принимают нормативы 5 волон-
 тёров. Все результаты заносятся в маршрутный лист.*

Эстафета «Самый меткий»

Вариант 1 (1-2 классы). Первый участник бежит до обруча, в котором ле-
 жит теннисный мяч, берёт мяч и выполняет метание теннисного мяча в верти-
 кальную цель 60×60см с расстояния 6 м. Подбирает мяч, кладёт его в обруч
 и возвращается к команде. Волон-
 тёры считают количество попаданий в цель.
 Выигрывает команда, у которой большее количество попаданий.



Вариант 2 (3-4 классы). Первый участник бежит до конуса, на котором
 размещён теннисный мяч, берёт мяч, добегаёт до линии и выполняет метание
 теннисного мяча в вертикальную цель 60×60см с расстояния 6 м. Подбирает
 мяч и бежит обратно до конуса, кладёт мяч, возвращается к команде. Волон-
 тёры считают количество попаданий в цель. Выигрывает команда, у которой
 большее количество попаданий.



Главный судья соревнований подводит итоги эстафеты.

Звучит музыка на спортивную тему. Команды, под руководством волонтеров, отправляются к месту проведения испытаний согласно маршрутному листу – к своим станциям. Каждый участник выполняет тест. Далее команда возвращается для выполнения следующей эстафеты.

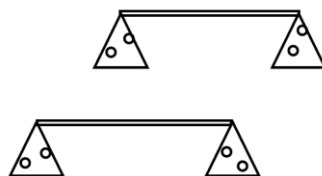
Ведущий:

Когда на штурм идёте эстафеты,
 Победа вам не очень – то видна.
 Но всё равно дойдёте до победы,
 Ни пуха вам, ребята, ни пера!

Эстафета «Лабиринт»

Первый участник проходит полосу препятствия и передаёт эстафету следующему участнику. В зависимости от возраста участников и их подготовки полоса препятствия может состоять из следующих этапов:

– прыжки (бег) через препятствия в виде двух конусов и палки посередине;



– лазание по гимнастической скамейке различными способами: в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками;



- проползти через тоннель;
- перепрыгнуть «через ров»;
- пролезание в обруч разными способами;
- бег «змейкой» вокруг конусов и др.

Побеждает команда, которая быстрее всех закончит эстафету и допустит меньшее количество ошибок. Волонтеры считают количество допущенных ошибок.

Главный судья соревнований подводит итоги эстафеты.

Звучит музыка на спортивную тему. Команды, под руководством волонтеров, отправляются к месту проведения испытаний согласно маршрутному

листу – к своим станциям. Каждый участник выполняет тест. По окончании всех испытаний команды занимают свои места в зале.

Ведущий:

Юные школьники, наши спортсмены,
Спортивные победы у вас впереди.
Знайте, значение этой победы
Во славу нашей любимой страны.

Пока судьи подводят итоги спортивного праздника, предлагаем вам посмотреть показательные выступления спортсменов ДЮСШОР.

Акробатическая комбинация, мастер-класс по тхэквондо, самбо и др.

Ведущий: Для подведения итогов соревнования слово предоставляется главному судье соревнований.

Награждение победителей соревнований в личном первенстве и командной эстафете.

Ведущий:

Друзья, пришла пора проститься,
И я хочу вам пожелать
Всегда с охотой трудиться
И никогда не унывать.
Всем спасибо за внимание,
За задор, за звонкий смех,
За огонь соревнований,
И за личный ваш успех!
До счастливых новых встреч.
Ждём вас на фестивале ГТО!

Под звуки музыки все организованно покидают спортивный зал.

Рекомендуемая литература

1. Беляев, А. Н., Щербак, А. П. Вопросы выстраивания системы организации школьных физкультурных и спортивных мероприятий на региональном уровне / А. Н. Беляев, А. П. Щербак. — Текст: непосредственный // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы конференции «Чтения Ушинского» факультета физической культуры ЯГПУ. — Ярославль: Изд-во «Канцлер», 2019. — С. 47-56.
2. Вербицкая, Ю. П., Щербак, А. П. Перспективность деятельности школьных спортивных клубов в реализации внеурочной деятельности / Ю. П. Вербицкая, А. П. Щербак. — Текст: непосредственный // Реализация стандартов второго поколения в школе: Проблемы и перспективы: сборник научных статей седьмой всероссийской интернет-конференции, посвященной 35-летию кафедры педагогики и психологии начального обучения ЯГПУ им. К. Д. Ушинского [октябрь-декабрь 2017 г.] / под науч. ред. Е. В. Карповой. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2017. — С.445-453
3. Вербицкая, Ю. П., Щербак, А. П. Проект «Лига школьных спортивных клубов Ярославии» успешно завершился: что дальше? / Ю. П. Вербицкая, А. П. Щербак. — Текст: непосредственный // Образовательная панорама. — 2019. — № 1(11). — С. 66-70.
4. Зверев, В. Н. Опыт участия во Всероссийском онлайн-фестивале «Трофи ГТО» среди обучающихся общеобразовательных организаций / В. Н. Зверев // Физкультура. Спорт. Здоровье : материалы конференции «Чтения Ушинского» / под науч. ред. И. А. Осетрова. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. — С. 29-35.
5. Зверев, В. Н., Щербак, А. П. Эффективность занятий легкой атлетикой в школьном спортивном клубе с обучающимися 11-15 лет / В. Н. Зверев, А. П. Щербак. — Текст: непосредственный // Физкультура. Спорт. Здоровье : материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2018. — С. 30-39.
6. Использование средств адаптивной физической культуры при реализации адаптированных образовательных программ начального общего образования: методические рекомендации / составители: А. П. Щербак, Ю. П. Вербицкая. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 129 с. — Текст: непосредственный.
7. Кинарейкина, Н. В. Взаимодействие сельских школьных спортивных клубов по организации физкультурных мероприятий для обучающихся / Н. В. Кинарейкина. — Текст: непосредственный // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы Международной научно-практической конференции «Чтения Ушинского» [5-6 марта 2020 г.] / под науч. ред. И. А. Осетрова. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. — С. 51-55.
8. Кинарейкина, Н. В. Художественная гимнастика в сельской школе / Н. В. Кинарейкина. — Текст: непосредственный // Физкультура. Спорт. Здоровье : материалы конференции «Чтения Ушинского» / под науч. ред. И. А. Осетрова. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. — С. 35-42.

9. Кочегарова, С. В. Программа элективного учебного предмета «Здоровье в будущее» / С. В. Кочегарова. — Текст: непосредственный // Физкультура. Спорт. Здоровье : материалы конференции «Чтения Ушинского» / под науч. ред. И. А. Осетрова. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. — С. 42-51.

10. Методические рекомендации по созданию и управлению школьными спортивными клубами в Ярославской области. — Ярославль: АНО ЦРМС «Марафон Плюс», 2016. — 41 с. — Текст: непосредственный.

11. Соловьев, С. Н., Щербак, А. П. Организация занятий боксом в школьном спортивном клубе с обучающимися 15-16 лет / С. Н. Соловьев, А. П. Щербак. — Текст: непосредственный // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы научно-практической конференции «Чтения Ушинского». — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2018. — С.21-30.

12. Филимонова, А. В., Смирнова, Л. Е. Опыт работы школ Ярославской области по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» / А. В. Филимонова, Л. Е. Смирнова. — Текст: непосредственный // Физкультура. Спорт. Здоровье : материалы конференции «Чтения Ушинского» / под науч. ред. И. А. Осетрова. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. — С. 51-57.

13. Щербак, А. П. Модернизация технологий и содержания обучения предметной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС : методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 96 с. — Текст: непосредственный.

14. Щербак, А. П. Реализация «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Ярославской области: методические рекомендации / А. П. Щербак. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. — 80 с. — Текст: непосредственный.

15. Щербак, А. П. Санитарно-эпидемиологические требования к занятиям физической культурой в образовательной организации / А. П. Щербак. — Текст: непосредственный // Физкультура. Спорт. Здоровье : материалы конференции «Чтения Ушинского» / под науч. ред. И. А. Осетрова. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. — С. 99-104.

16. Щербак, А. П., Филимонова, А. В. Нормативные основы преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области / А. П. Щербак, А. В. Филимонова. — Текст: непосредственный // Физкультура. Спорт. Здоровье: материалы Международной научно-практической конференции «Чтения Ушинского» [5-6 марта 2020 г.] / под науч. ред. И. А. Осетрова. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. — С. 78-84.

Учебное электронное текстовое (символьное) издание

Физическая культура и спорт

**Организация внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному
направлению**

Сборник материалов

Электронное издание

Редактор О. А. Шихранова
Компьютерная верстка О. Л. Чистяковой
Подписано к публикации 22.04.2022. 942 Кб
Заказ 12

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23-06-42
E-mail: rio@iro.yar.ru