

Администрация города Дзержинска Нижегородской области
департамент образования администрации города Дзержинска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 37»
(МБОУ «Средняя школа № 37»)

Рекомендована
Педагогическим Советом
МБОУ «Средняя школа №37»
Г. Дзержинска
Протокол №1 от 29.08.2018

Утверждена
приказом директора
МБОУ «Средняя школа №37»
Г. Дзержинска
От 30.08.2018 № 289-п

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Навстречу ГТО»**

Срок реализации: 1 года
Возраст обучающихся: 7-10 лет

Педагоги дополнительного образования
МБОУ СШ № 37
Сорокина С.В.
Тихомирова О.А.



г. Дзержинск

I. Целевой раздел

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Пояснительная записка

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

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

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

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня этого года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Комплекс ГТО вернется в школы России уже с первого сентября. А в 2015 году он будет уже учитываться как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет. На реализацию планируется потратить около полутора миллиардов рублей, они будут взяты с тех денег, которые остались после Олимпиады в Сочи. Президент России Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном

случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физкультуре. Но будет ли так на самом деле – мы увидим через время. А на сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у школьников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

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

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

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

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

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

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

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

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в

формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

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

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

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

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

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

Дети научатся:

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

знать:

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у школьника выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движения;

- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории комплекса ГТО, о культуре народных игр;

- умение работать в коллективе

II. Содержательный раздел

Программа расширяет кругозор школьников в области знаний о ГТО, помогает улучшить умения играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом. Развивает физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел:

Беседы на темы: «История возникновения комплекса ГТО в России», «Этапы развития комплекса ГТО», «Значки ГТО», «Значение ГТО во время Великой Отечественной войны», «Ступени современного ГТО», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», знать названия и правил игр, правила поведения и безопасности.

Практический раздел:

«Подготовка к сдаче норм ГТО», «Сдача норм ГТО». Русские народные игры: «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке» .

Подвижные игры:

«Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в

цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», "«Космонавты", «Зайцы в огороде».

Игры на развитие памяти, внимания, воображения:

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

Игры и эстафеты:

С элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

**Календарно-тематическое планирование по программе «Навстречу ГТО»
(младшая группа)**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Беседа «Что такое ГТО?	1		
2.	Ступени современного ГТО»	1		
3.	Народные игры	1		
4.	Прыжки в длину с места.	1		
5.	Игры на развитие внимания, мышления	1		
6.	Игры на развитие воображения, речи	1		
7.	Метание мяча на дальность.	1		
8.	Подвижные игры	1		
9.	Бег на выносливость Спортивные игры	1		
10.	ТБ на занятиях гимнастикой. Беседа «История возникновения комплекса ГТО в России».	1		
11.	Упражнения на гибкость	1		
12.	Игры на развитие внимания, мышления.	1		
13.	Игры на развитие воображения, речи.	1		
14.	Беседа«Этапы развития комплекса ГТО».Подвижные игры	1		
15.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
16.	Спортивные игры.	1		
17.	Подтягивание.	1		
18.	ТБ на занятиях лыжной подготовкой.Беседа «Значки и нагрудные знаки ГТО»	1		
19.	Передвижение на лыжах.	1		
20.	Народные игры	1		
21.	Спуски и подъемы.	1		
22.	Игры на развитие внимания, мышления.	1		
23.	Игры на развитие воображения, речи	1		

24.	Подвижные игры. Гонки с преследованием.	1		
25.	ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях спортивными играми.	1		
26.	Беседа «Значение ГТО во время Великой Отечественной войны»	1		
27.	Спортивные игры	1		
28.	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	1		
29.	Прыжки в длину с разбега.	1		
30.	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
31.	Беседа «2007 – 2015 Возрождение комплекса ГТО в современной России»	1		
32.	Бег на выносливость.	1		
33.	Сдача норм ГТО	1		
34.	Спортивные игры	1		

Тематическое планирование на период каникул

Название разделов, тем	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту

Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты:

- подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО
- Оценка уровня физической подготовки воспитанника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Тесты комплекса ГТО разбиты на ступени по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 7-8, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

**Календарно-тематическое планирование по программе «Навстречу ГТО»
(старшая группа)**

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1		
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1		
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1		
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1		
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1		
15	Метание в полной координации на дальность.	1		
16	Сдача контрольного норматива.	1		
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1		
18	Работа попеременным ходом с палками	1		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1		
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1		
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1		
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с	1		

	доставанием предметов.			
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		
27	Прыжок в длину с места на результат.	1		
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1		
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1		

Тематическое планирование на период каникул

Название разделов, тем	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту

III. Организационный раздел

Организационно-педагогические условия реализации программы.

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, волейбол, элементы баскетбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Условия реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Программа рассчитана на учащихся 7-12 лет, прошедших медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа кружка «Навстречу к ГТО» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

IV. Методические материалы и методическое обеспечение

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Футбольное поле;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Лыжи, палки;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

V. Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И. и Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2011 г.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Автор - составитель Г.И.Погодаев.

3. Примерная программа по учебным предметам (физическая культура), начальная школа, вторая часть. Москва: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).
4. Физическая культура: 1- 4, 5-9 классы для общеобразовательных учреждений./ В. И. Лях. – Москва: Просвещение. 2013г.
5. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
6. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
7. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
8. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
9. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
10. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
11. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
12. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
13. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г

**Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Навстречу к ГТО»**

		1 группа	2 группа	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Теоретическая подготовка	1	1	2		2	
2.	Бег на короткие дистанции	5	5		10		10
3.	Бег на длинные дистанции	5	5		10		10
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5	5		10		10
5.	Метание мяча 150г (м)	6	6		12		12
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2	2		4		4
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3	3		6		6
8.	Лыжные гонки 2 км (мин,с)	6	6		12		12
9.	Контрольные испытания	1	1		2		4
	Итого часов:	34	34	2	68	2	68

Пронумеровано, пронумеровано и

скреплено печатью

15 (пятидесяти) листов

Директор А.А. Четвериков

