

Методическая разработка «Программа внеурочной деятельности «ШКОЛА и ГТО» как часть воспитательного проекта «ЗОЖ и ГТО залог здорового поколения» и « От знака ГТО к спортивным победам»

Дерябина Марина Александровна ГБОУ СОШ №5 «ОЦ»Лидер» г.о.Кинель Самарская обл.

Авторская программа внеурочной деятельности «ШКОЛА и ГТО»

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «ШКОЛА и ГТО» по физической культуре для учащихся 5-6 классов разработана на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2016-2017 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2007г.;
- Авторской рабочей программы курса «Физическая культура» Предметной линии учебников А.П. Матвеева 1- 9 классов 2011 г.
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- Указа президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 г. № 172.

При разработке программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самореализации, самовоспитания, саморазвития. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования родителей, учащихся.

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов на следующие цели:

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

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышения функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с развивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом следующих принципов:

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

Программа ориентирована на возрастную группу школьников 3 ступени (11-13 лет) согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 34 часа. Режим занятий -1 час в неделю по 40 минут.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

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

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. ля удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Тематический план

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний³		
1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
3.	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей²²		
4.	Бег на 30, 60, 100 метров	2
5.	Бег на 1-2 км.	2
6.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
10.	Прыжок в длину с разбега	2
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12.	Метание мяча 150 г на дальность	2
13.	Плавание	6
Раздел 3. Спортивные мероприятия⁹		
14.	Спортивные соревнования «Кто дальше метнет мяч»	1
15.	«День бегуна», «День прыгуна»	2
16.	Круговая эстафета с этапами 100 метров	1
17.	«Мы готовы к ГТО!» (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО).	4
18.	Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	1

Примерное содержание занятий

Раздел 1. Основы знаний (3 часа).

Вводное занятие (1 ч.) Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятия образовательно-познавательной направленности (1 ч.). Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (22 часа).

Бег на 60 метров (2ч.). Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 метров (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 метров), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м.).

Бег на 1-2 км (2 ч.). Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. – бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (1 ч.). Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой

(облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) (1 ч.). Вис лежа на низкой перекладине (5с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лежа хватом снизу; хватом сверху.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Кто сильнее?», «Перетяжки».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2ч.). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подвижные игры для развития силы рук и ног: «Подвижный ринг» «Соревнование тачек».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч.). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Подвижные игры для развития гибкости: «Если нравится тебе, то делай так..», «Кто ниже наклонится».

Прыжок в длину с разбега (2ч.). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190-210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч.). Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г. на дальность (2ч.). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трех шагов.

Плавание (16 ч.). Скольжение на воде, умение правильно дышать. Плавание способом брасс и кроль. Плавание на спине с попеременной работой рук. Поплавок- задержка дыхания в воде. Плавание на боку. Свободный стиль плавания.

Подвижные игры «С мячом на воде», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 25-50 метров без . Круговая эстафета.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (9часов).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изученными разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 3-4 ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы 3-4 ступени комплекса ВФСК ГТО в Центре тестирования ст. «СК Кинель», на школьном Фестивале ГТО

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Наименование раздела
1		Что такое ВФСК ГТО?	Раздел 1. Основы знаний
2		Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, ускорения- бег 30-60м	Раздел 1. Основы знаний
3		Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями, развитие выносливости, бег 1000м	Раздел 1. Основы знаний
4		Подвижные игры с ускорением ,бег 1,5 -2 км	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
5		Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега, бег 60 м	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
6		Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги»	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
7		Метание мяча способом из-за спины, через плечо, бег 30-60м	Раздел 3. Спортивные мероприятия
8		Спортивные соревнования «Кто быстрее»	Раздел 3. Спортивные мероприятия
9		Техника безопасности на занятиях в бассейне. Плавание- умение плавать любым способом, правильное дыхание на воде	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
10		Поплавок- умение держаться на воде	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
11		Скольжение на воде , руки вперед, регулируем дыхание	Раздел 3. Спортивные мероприятия
12		Подвижные игры в воде с мячом, умение быстро передвигаться в воде	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
13		Плавание способом – брасс, скольжение на груди, сгибание и разгибание рук в положении лежа	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
14		Плавание брассом, работа рук и ног, отжимание в начале	Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

		занятия	Развитие двигательных способностей
15		Подвижные игры в воде с мячом, плавание свободным стилем	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
16		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, плавание способом –кроль	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
17		Подвижные игры для развития гибкости: «Кто ниже наклонится»,плавание- кроль	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
18		Отжимание в начале занятия, плавание- кроль, ускорение- 25 м	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
19		Плавание любим способом с переменным ускорением	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
20		Встречная эстафета с этапами 25- 50 метров любым способом плавания.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
21		Плавание на развитие выносливости- дистанция 100 м.	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
22		Круговая эстафета с этапами 25 метров	Раздел 3. Спортивные мероприятия
23		Наклон, упражнения на гибкость .Подвижные игры на воде «Кто быстрее»	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
24		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (Плавание 50 м) с учётом и без учета времени	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
25		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО («Самый сильный») поднимание туловища из положения лёжа, отжимания, подтягивание	Раздел 3. Спортивные мероприятия
26		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
27		Подвижные игры для развития силы ног (прыгучести): «Загони шайбу, Зайцы в огороде»	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
28		Спортивные соревнования «Кто дальше прыгнет с места»	Раздел 3. Спортивные мероприятия
29		Бег 60 м	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
30		Бег 1000 м. Бег 1500- 2000м	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
31		Подвижные игры: « Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».	Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

		Эстафетный бег с этапами 300-400м.	Развитие двигательных способностей
32		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (наклон вперед, подтягивание на высокой и низкой перекладине, прыжок в длину)	Раздел 3. Спортивные мероприятия
33		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа).	Раздел 3. Спортивные мероприятия
34		«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 60 м., бег 1000 метров, бег 1500-2000 м, метание мяча на дальность)	Раздел 3. Спортивные мероприятия

Список используемой литературы

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразовательных организаций.– М.: Просвещение, 2017.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М. : Просвещение, 2011.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508).

Приложение

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

*Для беснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		
Ведение спортивного дневника в свободной форме- ежедневные спортивные нагрузки по выбору в соответствии с нормативами ГТО		

