

ГТО

Программа дополнительного образования «К стартам ГТО готовы!» направлена на достижение детьми от 6 до 8 лет по выполнению нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В программу включены сведения о теоретических основах ГТО для детей от 6 до 8 лет, физические упражнения оздоровительной, общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «К стартам ГТО готовы!» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–2 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Непосредственная подготовка обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО осуществляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» в рамках общей физической подготовки (ОФП).

Актуальность программы состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество учащихся младших классов к участию в выполнении норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при выполнении норм ГТО.

Новизна программы - внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания младших школьников.

Отличительная особенность программы- игровой, соревновательно – игровой методы, как оптимальная форма проведения занятий.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ

Поземина Людмила Ивановна,

Образование - высшее профессиональное/ Омский государственный институт физической культуры и спорта(1987г.)

Стаж педагогический – 38 лет

Курсы повышения квалификации по профилю деятельности:

№ свидетельства, дата выдачи: № 42236 27.06.2018г.

«Лечебная физическая культура и массаж»

Наименование базы прохождения КПК/Факультет дополнительного образования Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»;

№ свидетельства, дата выдачи: ДО № 5006 26.01.2019г.«Разработка адаптированных основных образовательных программ для детей ОВЗ»

Наименование базы прохождения КПК /АОУ РС(Я) ДПО «ИРО и ПК имени С.Н.Донского –II

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел: основы знаний 6 часов

Раздел: двигательные умения и навыки; развитие двигательных способностей

Подвижные игры на занятиях лёгкой атлетики. 14 часов

Подвижные игры на занятиях гимнастикой с элементами акробатики 15 часов

Подвижные игры в занятиях с лыжами. 14 часов

Подвижные игры для развития физических качеств 8 часов

Контрольные нормативы/ тесты 10 часов

Раздел: спортивные мероприятия 7 часов

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

Личностные:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

Предметные:

- углубление у школьников знаний, расширение и закрепление у них арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Метапредметные:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование их к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта школьников физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- формирование у школьников умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

По освоению дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «К стартам ГТО готовы!»

Личностные результаты:

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Познавательные универсальные учебные действия:

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ведение дискуссии;
- Обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;
- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения содержания, учащиеся дополнительной общеобразовательной программы **будут знать:**

- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 ступени комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами 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, подвижными играми, эстафетами;
- 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).

Выполнить:

- нормативы 1-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

1. Регистрация детей родителями (законными представителями) на сайте ГТО.ru
2. Мед справка о состоянии здоровья.
3. Занятия в спортивном зале на базе МБОУ СОШ №51.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

- Учебное помещение.

спортивный зал МБОУ СОШ№51.

- Материально-техническое обеспечение.

Мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные)

Рулетки измерительные (10 м, 50 м)

Щиты с баскетбольными кольцами

Сетка волейбольная

Конусы;

Футбольные ворота

Счетчик для отжиманий

Линейка для измерения гибкости

Мяч для метания вес 150 гр

Перекладина низкая для подтягивания из виса лежа

Скамейки гимнастические

Палки гимнастические

Скакалки гимнастические

Обручи гимнастические

Маты гимнастические

Канат для лазанья

Лыжный инвентарь

Лента для измерения прыжков в длину

Теннисный мяч

Доска для пресса напольная

Дорожка для прыжков в длину с места

Аптечка медицинская

- ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне”

Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.:

Просвещение, 2017

Фурсов А.В., Синявский Н.И. , Дмитриева Е.В., Тиунова Т.А. Онлайн-сервис

«АС ФСК ГТО» как инструмент тьютора в подготовке школьников к

выполнению нормативов комплекса ГТО в образовательных организациях //

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147). С. 172–175.

Фурсов А.В., Сиявский Н.И., Тиунова Т.А., Иванов К.Г. Отношение школьников к внедрению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательной организации // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 280–283