

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Лодейнопольская начальная общеобразовательная школа»

**Программа спортивно-оздоровительной
деятельности и подготовки к сдаче
комплекса ГТО
«От игры - к спорту»**

Разработчик программы:

**Учитель физической культуры
*Касьянова Светлана Анатольевна***

г. Лодейное Поле

2015

Введение

Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения

А.В. Луначарский

Одним из основных компонентов здоровьесберегающей среды в школе является система физического воспитания. Необходимость внедрения здоровьесберегающих технологий продиктована самой жизнью и отражена в государственном законодательстве Федеральном законе РФ «Об образовании», Федеральном законе РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Новые государственно образовательные стандарты, предъявляют определенные требования к организации физического воспитания в школе. С октября 2014 в Ленинградской области активно внедряется Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», целями которого является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ГТО учитываются в образовательных программах по предмету физическая культура.

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО, во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий.

Для повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;

2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;

3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения [7,8].

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

1) использовать ГТО как элемент физического воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

Одним из учебно-значимых показателей, влияющих на эффективность системы школьного физического воспитания, является уровень двигательной подготовленности учащихся. По результатам последних исследований его значение не превышает 3,6 балла по пятибалльной системе и имеет тенденцию к снижению от класса к классу. Рекомендации к недельному двигательному режиму по нормативам комплекса ГТО возрастной группы от 6 до 10 лет не менее 8 часов в неделю. Три урока физической культуры в неделю способны компенсировать в начальной школе около 16 % потребности в двигательной активности школьников. Следовательно, необходимо увеличение двигательной активности. Что поможет сформировать у детей устойчивую осознанную потребность в систематическом использовании движений.

Этапы спортивно-оздоровительной деятельности для увеличения двигательной активности.

1. Малые формы физического воспитания — гимнастика до начала уроков.
2. Уроки физической культуры.
3. Внеурочная деятельность — «Игровое ГТО».
4. Внеурочная деятельность — спортивные секции и кружки.
5. Летняя оздоровительная компания:
 - Детский оздоровительный лагерь спортивной направленности с дневным пребыванием
 - Спортивно туристический слет

Для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания [8]. Программа «От игры - к спорту» сочетается с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Программу «От игры - к спорту» можно использовать в работе детских оздоровительных лагерей, спортивных слетов и в другой внеурочной деятельности. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта программ. (Приложение 1)

Программа «От игры - к спорту» предусматривает всестороннее 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.

Примерное содержание занятий

1. Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в школе. История и современность. Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.

2. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»(3ч): «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Челнок», «Прыгуны» и др. по выбору.

3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»(4ч): «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору.

4. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч). Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности.

5. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м (2ч): «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Охота на уток», «Ворона и воробьи», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору.*

6. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»(2ч): Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Быстрая команда», «Выбивалы», «Самокат», «Футбол на спине», «Перехват мяча», Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору.*

7. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»(3ч): Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».*

8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов (2ч): «Толкание ядра», «Снайперы», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Меткий мяч» и др. по выбору.*

9. *Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени»(2ч):* Игры на воде «Морская звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Торпеды», «Олимпийская цепочка» и др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

10. *Социально-ориентирующие игры (2ч):* сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

11. *Инновационные игры (2ч),* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

12. *Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

13. *Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (5ч).* Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Учебные соревнования внутри класса. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Проведение соревнований командами классов на первенство школы, товарищеские встречи.

14. *Зимние и летние фестивали ГТО между классами, родителями, учителями.(4ч)* Учебные соревнования проводятся для проверки освоения

школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

Предполагаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности. Углубление знаний расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, пртобретённых на уроках физической культуры.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности. Создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «От игры – к спорту», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,

- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;

- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;

- ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;

- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

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

Результаты мониторинга выполнения программы

1. Повысился процент обучающихся, участвующих в различных видах спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности.
 - В начале учебного года — 60%
 - В конце учебного года— 95%
2. Процент результатов испытаний, соответствующих по тестированию золотым значка ГТО, составил:
 - В начале учебного года — 10%
 - В конце учебного года— 21%
3. Количество пропуска уроков по причине болезни сократилось на 25%.

Наличие анализа результатов работы и отзывов показывает положительную динамику реализации программы спортивно-оздоровительной деятельности.

Результатом выполнения этапов спортивно-оздоровительной деятельности стали:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- достижение спортивных результатов;
- укрепление здоровья;
- повышение мотивации к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитание патриотизма;
- гармоничное и всестороннее развитие личности

Данная программа может использоваться как программа внеурочной деятельности, так и в качестве вариативного часа в программе по предмету физическая культура.

Список литературы:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. М.: Просвещение, 2016г.
3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.
4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». М., Владос, 2001г.15. Сайт о русских народных играх. – [http\\www](http://www)
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.
9. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

