

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа «ГТО»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 6 -11 лет

Программа «ГТО» разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Отличительные особенности данной программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность готовиться к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься физкультурой и спортом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, областном.) Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

Цель: содействие всестороннему развитию личности и создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего района, своей страны.

Количество обучающихся в объединении: 7 человек

Возраст детей: программа разработана для обучающихся 7-11 лет (1-4 класс).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Режим занятий: число занятий в неделю – 2, продолжительность занятий 45 минут.

Способы определения результативности: участие в испытаниях комплекса «Готов к труду и обороне».

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы: - спортивные праздники, конкурсы; - соревнования школьного, районного и областного масштабов.

Программа включает следующие разделы:

1. Содержание учебного предмета
2. Планируемые результаты
3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы.

Тематическое планирование курса «ГТО»

| № п/п | Тема | Общее кол-во часов | часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных активных занятий |
|-------|--|--------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 1 | 1 | |
| 2 | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО. | 1 | 1 | |
| 3 | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» | 8 | | 8 |
| 4 | 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». | 11 | | 11 |
| 5 | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 1 | 1 | |
| 6 | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися челночный бег или бег на 10 м, 30м. | 8 | | 8 |
| 7 | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - Смешанное передвижение по пересеченной местности, ходьба на лыжах на 1 км, учащимися 3-4 классов - Бег на лыжах на 1 км, Бег на 1000 м. | 4 | | 4 |
| 8 | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». | 4 | | 4 |
| 9 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к | 7 | | 7 |

| | | | | |
|----|---|-----------|----------|-----------|
| | выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м», «Метание мяча весом 150 г» | | | |
| 10 | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | 1 | |
| 11 | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 | 1 | |
| 12 | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.). | 9 | 1 | 8 |
| 13 | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами. | 6 | | 6 |
| 14 | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Зимний фестиваль ГТО. Летний Фестиваль ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами | 6 | | 6 |
| | Всего | 68 | 6 | 62 |