|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Зам. директора  по воспитательной работе  Д.А.Рубан  «25» сентября 2015г. |  | «Утверждаю»  Директор МБОУ Покровская СОШ «НОК»  Е.А.Тимошенко  «26 »сентября 2015 г. |
|  |  |  |

Дополнительная образовательная   
  
**ПРОГРАММА**  
  
**«Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения»**

Автор: Чемикосова Ирина Валерьевна

1

Пояснительная записка

Настоящая программа по проблеме «Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения»адресована педагогам, учащимся и их родителям общеобразовательного учреждения.  
 При разработке и оформлении программы были учтены требования Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных Государственных образовательных стандартов, указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Постановления Правительства Российской Федерации №540 от 11.06.2014года «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329 - ФЗ «О физической культуре спорте в Российской Федерации».  
 В основу программы положены идеи компетентностного подхода, с позиций которого профессионализм педагога можно рассматривать как синтез компетентностей, включающих в себя предметную, методическую и ИКТ составляющие. В данном контексте под компетентностью понимается совокупность знаний, умений и опыта деятельности, причём именно наличие опыта является определяющим по отношению к выполнению педагогом профессиональных функций. Программа состоит из следующих учебно-методических документов: учебного плана, учебно-тематического плана, содержания учебной программы, методических рекомендаций по изучению дополнительной программы «Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения», литературы.  
  
 Материал структурирован по модульному принципу. Учебный модуль (УМ) – часть программы, состоящая из учебных элементов (УЭ) характеризуется логической завершенностью и направлена на освоение одной или нескольких компетенций. В ходе реализации программы предлагается использовать все многообразие форм и методов учебной работы: лекции, семинары, практические, в том числе, индивидуальные занятия, ознакомление с опытом коллег, работу в малых группах, консультации.   
Программа рассчитана на три УМ: первый УМ для учителей – 6 часов,

второй УМ для учащихся – 35 часов

(1 раз в неделю – 45 минут),

третий УМ для родителей – 4 часа.

Процесс обучения настоящей программе завершается выполнением комплекса ГТО в различных возрастных категориях.

2

1. Учебный план  
  
  
Цельюдополнительной образовательной программы «Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения» является осуществление повышения квалификации педагогов по освоению и внедрению комплекса ГТО в учебный процесс ОУ и выполнения комплекса ГТО, подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО, ознакомления родителей с требованиями комплекса ГТО.

Задачи:

* актуализация знаний о педагогических технологиях, обеспечивающих качество физического образования;
* совершенствование профессиональной компетентности педагогов в области современных педагогических технологий обучения и контроля;
* знакомство с опытом коллег, обобщение собственного опыта;
* обучение судейству, техники выполнения упражнений;
* вовлечение как можно большего количество участников образовательного процесса в здоровый образ жизни.

К концу обучения будут знать:

* + современные тенденции развития педагогических технологий, эффективных в образовании;
  + технику выполнения нормативов;
  + особенности работы с педагогическим коллективом по освоению и внедрению комплекса ГТО;

3

* требования к знаниям и умениям в области физической культуры и спорта.

уметь:

* проектировать подготовку к сдаче нормативов ГТО;
* внедрять педагогические технологии в учебный процесс,
* проводить мониторинг результативности применения комплекса ГТО.  
    
    
  Продолжительность обучения: 45 часов  
    
   Режим занятий: 1 час в неделю во внеурочное время для учащихся,

6 занятий по 1 часу для учителей,

4 занятия по 1 часу для родителей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование модулей** | **Всего час** | **В том числе** | |
| **лекции** | **практические занятия** |
| УМ.0 | Занятия для учащихся | 35 | 5 | 30 |
| УМ.1 | Занятия для учителей | 6 | 4 | 2 |
| УМ.2 | Занятия для родителей | 4 | 3 | 1 |
|  | Итого: | 45 | 12 | 33 |

4

2. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование модулей** | **Всего час** | **В том числе** | |
| **лекции** | **практические занятия** |
| УМ.0 | Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения для учащихся | 35 | 5 | 30 |
| УМ.1 | Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения для учителей | 6 | 4 | 2 |
| УМ.2 | Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения для родителей | 4 | 3 | 1 |
|  | Итого: | 45 | 12 | 33 |

3. Учебная программа «Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения».  
  
  
УМ.0Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения для учащихся (программа модуля 35 часов).  
Цель обучения: Знакомство с историей, задачами и структурой ГТО. Знакомство с нормативной базой. Общая постановка целей и требований к сдаче нормативов ГТО.Обучение технике нормативов. Рекомендации к недельному двигательному режиму учащегося.

5

Структура модуля:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УМ 0. | Лекции  Практические занятия | 5 часов  30 часов |

Содержание занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
|  | ***лекции*** |  |
| 1 | История развития комплекса ГТО | 1 |
| 2 | Физическая культура - объект политики РФ | 1 |
| 3 | Нормативно-правовая база введения ГТО | 1 |
| 4 | Судейство соревнований комплекса ГТО | 1 |
| 5 | Уровень знаний и умений в области физической культуры и спорта. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
|  | ***практические занятия*** |  |
| 1 | Упражнения на гибкость | 1 |
| 2 | Упражнения на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши),подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) | 1 |
| 3 | Упражнения на силу – рывок гири | 1 |
| 4 | Упражнения на силу – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 5 | Бег – 60м | 1 |
| 6 | Бег – 2000м | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 10 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 11 | Упражнения на гибкость | 1 |
| 12 | Упражнения на силу – рывок гири | 1 |
| 13 | Упражнения на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши),подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) | 1 |
| 14 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 15 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 16 | Освоение туристических навыков | 1 |
| 17 | Стрельба из пневматической винтовки | 1 |
| 18 | Упражнения на силу – сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 19 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 20 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 21 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 22 | Освоение туристических навыков | 1 |
| 23 | Стрельба из пневматической винтовки | 1 |
| 24 | Упражнения на гибкость | 1 |
| 25 | Упражнения на силу – рывок гири | 1 |
| 26 | Упражнения на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши),подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) | 1 |
| 27 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 28 | Поднимание туловища из положен. лежа на спине | 1 |
| 29 | Освоение туристических навыков | 1 |
| 30 | Бег – 60м | 1 |

Знания и умения учащихся:

* знание предмета и задач обучения;
* знание теоритических основ двигательного режима;
* представление о сдаче нормативов ГТО;
* практические навыки сдачи нормативов ГТО.

7

УМ.1Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения для учителей (программа модуля 6 часов)  
  
  
Цель обучения: актуализация теоретических знаний в области сдачи нормативов ГТО.

Структура учебного элемента:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УЭ.1.1 | лекции | 4 часа |
| УЭ.1.2 | практические занятия | 2 часа |

Содержание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
|  | ***лекции*** |  |
| 1 | История развития комплекса ГТО | 1 |
| 2 | Физическая культура - объект политики РФ | 1 |
| 3 | Нормативно-правовая база введения ГТО | 1 |
| 4 | Судейство соревнований комплекса ГТО | 1 |
|  | ***практические занятия*** |  |
| 1 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО | 1 |
| 2 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО | 1 |

8

|  |  |
| --- | --- |
| УЭ.1. | Овладение теоритическими основами физического воспитания в сочетании с практическими навыками. Термин «практические знания», обозначающий владение не просто информацией, но и точные знания того как это сделать. Основа для формирования убеждений в необходимости самостоятельных занятий с целью повышения физической и умственной работоспособности. Повышения уровня знаний учащихся и учителей в области физической культуры и приобретение практического опыта физического самосовершенствования. |
|  |  |

Знания и умения учителей

* знание основных понятий «педагогическая технология», «физическое самосовершенствование», «инновации в образовании»;
* знание концептуальных требований к новым образовательным технологиям;
* знание дидактических принципов формирования и реализации здоровьесберегающих технологий образования;
* знание особенностей применения комплекса ГТО в жизни.

УМ 2**.** Внедрение комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательного учреждения для родителей

(программа модуля 4 часа).  
Цель обучения:

Повышение компетентности родителей в области здоровьесбережения учащихся, дать знания о введении комплекса ГТО.

Структура учебного элемента:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УЭ.2. | лекции   практикум | 3 часа  1 час |

9

Содержание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
|  | ***лекции*** |  |
| 1 | Физическая культура - объект политики РФ | 1 |
| 2 | Нормативно-правовая база введения ГТО | 1 |
| 4 | Судейство соревнований комплекса ГТО | 1 |
|  | ***практические занятия*** |  |
| 1 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| УЭ. 2 | Базовые знания о принципах физического воспитания и спортивной тренировки, о закономерностях функционирования организма и влияние на него разнообразных тренировочных средств, о необходимости дополнительных занятий физической культурой кроме уроков, о грамотном использовании средств физической культуры при проведении самостоятельных занятий. Центры тестирования. Результаты сдачи нормативов ГТО.  Знания и умения родителей   * знание теоритических основ двигательного режима; * представление о сдаче нормативов ГТО; * умение освоить недельный двигательный режим; * знать нормативы ГТО для собственной возрастной группы.   Литература:   * 1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 года 3323 – ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».   2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».   3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».   10   * 1. Гришина Ю.И. каждому свою программу. – СПб.: ООО «Синтез Бук», 2008   2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебник, учебные пособия». – Ростов н/Д: Феникс, 2003   3. Шлозберг С., НепорентЛ.О. О здоровом образе жизни: учеб. Пособие: пер. с англ. – М.: Издательский дом» Вильямс», 2000. |