

***Никонорова Елена Александровна***

учитель

МБУ «Школа №5»

г. Тольятти, Самарская область

***Никонорова Светлана Валерьевна***

учитель

МБУ «Школа №1»

г. Тольятти, Самарская область

**ПРОЕКТ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭТАП  
ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО»**

*Аннотация:* в статье рассматривается спортивный проект, нацеленный на совершенствование физических качеств школьников и приобщение учащихся к ведению здорового образа жизни. Авторами описаны цели и задачи проекта, а также необходимые условия для его реализации.

*Ключевые слова:* спортивный проект, здоровье школьников, физическая культура.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество учащихся школ к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, путём занятий во внеурочной деятельности.

*Цели и задачи*

*Цель проекта:* создать положительную мотивацию у школьников для формирования и ведения здорового образа жизни, совершенствовать физические

качества, приобщать к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм ВФСК «ГТО».

*Задачи проекта:*

1. Создание условий для успешной сдачи норм ВФСК «ГТО»
2. Обеспечение учащихся и родителей необходимой информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории.
3. Охват наибольшего количества обучающихся при внедрении ВФСК «ГТО» в школах.

*Для реализации проекта необходимо:*

Подготовить всю необходимую документацию, выбрать ответственных, распределить обязанности.

– заместитель директора по воспитательной работе исполняет контроль реализации проекта (координация ресурсов для выполнения проекта);

– учителя физической культуры для организации и проведения соревнований, спортивных мероприятий ВФСК «ГТО» в МБУ;

– медицинский персонал школы (медицинское сопровождение, организация контроля за состоянием здоровья участников проекта, осуществление допуска к сдаче нормативов и наблюдение за проведением мероприятий);

– специалисты социально-психологической службы школы (проведение социологического опроса, анкетирования, мониторинг результативности проекта);

– инициативная группа обучающихся (из числа освобождённых) 7–8, 10 классов – (разработка информационных материалов – стенд, мультимедийная презентация, проведение информационных мероприятий для младших классов)

– родители обучающихся 6х классов- (обеспечение сопровождения обучающихся к месту проведения соревнований, добровольное участие в мероприятиях);

– знаменитые и заслуженные спортсмены города (проведение встреч с обучающимися с целью повышения у них мотивации к сдаче нормативов комплекса «ГТО» и к занятиям спортом).

### *Необходимые ресурсы для реализации проекта*

*Кадровыми ресурсами* данного проекта являются администрация, социально-психологическая служба, медицинская служба, МО классных руководителей и учителя физической культуры школы.

*Методическое сопровождение* проекта осуществляется в первую очередь ответственным за физкультурно-оздоровительную и спортивную работу в школе, психолог школы, социальный педагог и руководители проекта.

*Материально-технические ресурсы* обеспечиваются за счет школы, в которой используются технические средства, спортивный инвентарь, оборудование и школьные спортивные объекты: спортивные залы, спортивная площадка.

### *Содержание*

На подготовительном этапе проходит входное исследование информированности участников о ВФСК «ГТО», классные часы -открытие проекта и выступления инициативных групп перед обучающимися, с целью повышения информированности, проходит конкурс рисунков, плакатов (нач. школа) на тему «ГТО – это здорово!». Инициативная группа учащихся (освобожденных) под руководством учителей физкультуры изучает информацию о комплексе «ГТО» и создает мультимедийную презентацию, которую демонстрирует на классных часах в 4–7 классах.

На основном этапе проходит запись желающих обучающихся по классам через физоргов на сдачу нормативов «ГТО» по возрастным ступеням. Администрация и учителя физической культуры составляют расписание сдачи контрольных нормативов.

На заключительном этапе проходит выходное социально-психологическое исследование участников проекта на тему знания комплекса «ГТО» и желания сдавать нормативы и заниматься спортом, на итоговой линейке подводятся итоги сдачи контрольных нормативов.

### *Методики, технологии, инструментарий*

Можно выделить следующие ключевые технологии, идеи и понятия проекта:

1) *информационно-коммуникационные технологии* – применение компьютерных технологий позволяет повысить уровень самообразования, мотивации учебной деятельности; дает совершенно новые возможности для творчества и закрепления различных профессиональных навыков, и, конечно, соответствует социальному заказу, который государство предъявляет к школе;

2) *соревновательные и игровые технологии*, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации;

3) *лично ориентированные технологии* обучения и воспитания тесно связаны с достижениями современной педагогики и психологии, практикой сотрудничества и сотворчества с учащимися, формированием двигательной активности, социально-значимых качеств личности обучающихся.

*Физическая культура и спорт* – целесообразная и полезная деятельность, инструмент всеобщего развития личности, необходимый для успешной сдачи нормативов «ГТО».

*Ориентация учащихся на здоровый образ жизни* – подготовка к самостоятельному и осознанному жизненному самоопределению и социальная технология развития личности обучающихся.

*Социальное партнерство* – открытая система социально-творческих инициатив. Это совместная коллективно-распределенная деятельность различных социальных групп, которая приводит к позитивным и разделяемым всеми участниками данной деятельности эффектам.

Главный способ, с помощью которого планируется осуществить проектируемые преобразования – *создание условий, побуждающих учащихся к активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, для подготовки и сдачи нормативов ВФСК «ГТО»*.

На подготовительном этапе проекта участвуют все обучающиеся 4–9 классов на основе принципа добровольности.

На основном этапе в проекте участвуют все обучающиеся, которые допущены к сдаче норм «ГТО» по состоянию здоровья.

Обучающиеся, не допущенные к сдаче норм выпускают информационные бюллетени о победителях и призёрах, а ученики старших классов помогают в работе судейских бригад.

Таблица 1

№ п/п		Наименование темы программы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
	Сроки	Итого	34	2,5	31,5
1	1 неделя сентября	Правила безопасности на занятиях ОФП. Бег 300–500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1	0,25	0,75
2	2 неделя сентября	Ускорения. Бег 500–800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1		1
3	3 неделя сентября	Специально-беговые упражнения. Бег 6 мин	1		1
4	4 неделя сентября	Составление плана работы на год и подбор подводящих упражнений. Челночный бег 4*9м.	1	0,25	0,75
5	5 неделя сентября	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.	1		1
6	1 неделя октября	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты	1		1
7	2 неделя октября	Метание мяча на дальность с разбега	1	0,25	0,75
8	3 неделя октября	Составление комплекса ОФП №1	1		1
9	4 неделя октября	Специально-беговые упражнения на месте. Эстафеты	1		1
10	5 неделя октября	Составление комплекса ОФП №1	1	0,25	0,75
11	2 неделя ноября	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести	1	0,25	0,75
12	3 неделя ноября	Выполнение комплекса ОФП №1. Контрольное занятие	1		1
13	4 неделя ноября	Правила безопасности на занятиях ОФП. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1		1

14	1 неделя декабря	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища	1		1
15	2 неделя декабря	Ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол 2*2	1		1
16	3 неделя декабря	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3*3	1	0,25	0,75
17	2 неделя января	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	1		
18	3 неделя января	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1		
19	1 неделя февраля	Правила безопасности на занятиях ОФП Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1		
20	2 неделя февраля	Упражнения на гимнастической скамейке. Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1		1
21	3 неделя февраля	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		1
22	4 неделя февраля	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		1
23	1 неделя марта	Преодоление гимнастической полосы препятствий на время	1		
24	3 неделя марта	Контрольное занятие. Составить и провести комплекс ОФП	1	0,25	0,75
25	4 неделя марта	Правила безопасности на занятиях ОФП. Бег 300–500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств	1	0,25	0,75
26	5 неделя марта	Ускорения. Бег 500–800м. Эстафета 4*100м.	1		1
27	2 неделя апреля	Бег 6 мин. Подтягивание	1		1
28	3 неделя апреля	Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.	1	0,25	0,75
29	4 неделя марта	Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств	1	0,25	0,75
30	5 неделя марта	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести	1		1
31	1 неделя мая	Челночный бег 10*10м.	1		1

32	2 неделя мая	<i>Контрольное занятие</i>	1		1
33	3 неделя мая	Специально-беговые упражнения на месте. Развитие выносливости	1		1
34	4 неделя мая	Подведение итогов года	1		1

По нашему мнению, есть несколько факторов, которые нужно учесть, чтобы эффективно реализовать программу введения нормативов ГТО: оценка школ по массовой вовлеченности ребят в спорт, создание общедоступных бесплатных комплексов для детей. Нормы ГТО должны быть для каждой группы здоровья свои, с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья детей. Необходимо учитывать, что спортивная подготовка современных детей не такая как двадцать лет назад. Сейчас ребята почти никуда не ходят, зато много времени проводят за партой, а дома за компьютером и телевизором, у многих развивается гиподинамия. По официальным данным Минздрава, сейчас только один из десяти выпускников не имеет нареканий со стороны врачей. У половины различные функциональные отклонения, более трети – болеют чем-то хроническим. За 11 школьных лет становится в пять раз больше человек с нарушением зрения и осанки – сколиоз крутит позвоночники всем, севшим за школьные парты. В четыре раза увеличивается число заболеваний нервно-психическими расстройствами.

Поэтому цель возрождение ГТО – попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр ребята шли на стадионы.

В заключении хочется сказать, что нам предстоит многолетняя, трудоемкая работа по внедрению комплекса ГТО (это и дополнительное материально-техническое обеспечение, и подготовка кадров). Внедрение ГТО – это социально-значимый проект в России. С помощью внедрения ГТО нам удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности граждан, модернизировать систему физического воспитания и развития массового и школьного спорта, создать со-

временную материально-техническую базу, а главное наши дети будут успешными в дальнейшей жизни.

*Контрольные нормативы по ОФП*

I. Контрольно-тренировочный бег:

(соревновательные скорости по дистанциям)

(Пульс – 180 уд/мин. и выше)

Кроссовый бег (равнина):

1 км – 3.45 3 км – 12.45 (4.15)

1.5 км – 6.08 (4.05) 5 км – 22.05 (4.25)

2 км – 8.20 (4.10)

Бег с прыжковой имитацией в подъемы:

2 км – 9.30 (4.45) 3 км – 14.30 (4.50)

длина прыжков на подъемах – 160 см

100 м – 62 прыжка за 26 сек

Бег на лыжероллерах (классические хода):

3 км – 16.00

II. Контрольные нормативы силовых упражнений:

Подтягивания – 10 раз

Отжимания – 30 раз

(сгибание рук в упоре лежа)

Отжимания на брусьях – 10 раз

(сгибание рук в упоре на брусьях)

10 – ной прыжок (равнина) – 22.00 м

Многоскоки – 100 м (равнина) – 53 прыжка (190 см).