**бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Омска «Гимназия № 76»**

**Приглашаем в ГТО**

**Краткосрочная программа внеурочной деятельности**

**по подготовке волонтеров физкультурно-спортивной деятельности**

**для обучающихся 7 – 9 классов**

**Программу разработала:**

**Вартаньян Любовь Анатольевна,**

**учитель физической культуры**

**Омск - 2020**

**Пояснительная записка**

Современные дети стали меньше двигаться. Просиживают часами перед мониторами компьютеров, играют в различные игры и головоломки. Ребенок пришел в школу, его усаживают за парту, и его двигательная активность снижается на 50%.

Одним из способов приобщения детей к здоровому образу жизни является сдача нормативов ГТО. Необходимо привлекать детей к сдаче нормативов комплекса ГТО с 1 класса. Пропагандой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и подготовкой младших школьников к сдаче нормативов ГТО могут заниматься обучающиеся старших классов гимназии.

Содержание программы ориентировано на развитие волонтерского движения в гимназии в области внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для формирования у младших школьников физических, интеллектуальных, личностных качеств, обеспечивающих готовность ребенка к сдаче норм ВФСК «ГТО» через проведение классных часов, спортивных соревнований, конкурсов, викторин и т.д. Направление волонтерского движения направлено не только на приобщение младших школьников к занятиям физической культурой, но и на помощь в организации сдачи норм ГТО, на управление деятельностью внедрения ВФСК ГТО среди учеников начальных классов.

Краткосрочная программа внеурочной деятельности по подготовке волонтеров физкультурно-спортивной деятельности «Приглашаем в ГТО» разработана для обучающихся 7 – 9 классов, сориентирована на достижение третьего уровня образовательных результатов. Программа предназначена для реализации в каникулярное время, рассчитана на 8 часов - 4 занятия по 2 часа. Для реализации программы необходима аудитория, оснащенная компьютерной техникой, и спортивный зал с необходимым спортивным оборудованием для тестирования ГТО. Реализует программу учитель физической культуры.

**Цель:** подготовка команды волонтеров гимназии в области здорового образа жизни и внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». **Задачи:**

1. Познакомить обучающихся с волонтерским движением ВФСК ГТО в России.

2. Научить технике выполнения тестов ВФСК ГТО и осуществлять судейство сдачи норм ГТО.

3. Создавать условия для творческого применения знаний по истории развития ВФСК ГТО.

4. Формировать умения работать с разными источниками информации.

5. Способствовать развитию коммуникативных способностей, руководящих и лидерских качеств.

6. Воспитывать интерес к пропаганде здорового образа жизни.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся

*Узнают:*

*-* кто такие волонтеры;

- о волонтерском движении в России в области здорового образа жизни и внедрения ВФСК ГТО;

- историю создания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- виды испытаний (тесты) ВФСК ГТО;

- правила судейства мероприятий ВФСК ГТО;

- как управлять деятельностью внедрения ВФСК ГТО среди учеников начальных классов.

*Получат опыт:*

- подборки необходимого материала для пропаганды ГТО;

- выступления перед аудиторией;

- организации работы с участниками тестирования;

- подготовки спортивных объектов для тестирования;

*Смогут:*

- проводить мероприятия по пропаганде ГТО;

- оказывать помощь в судействе мероприятий ВФСК ГТО;

В ходе освоения программы обучающиеся получат возможность формирования универсальных учебных действий.

*В сфере личностных учебных действий*: умение активно включаться в общение с учениками младших классов на принципах уважения и доброжелательности; вести организаторскую деятельность; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

*В сфере метапредметных учебных действий*: умение работать в команде; получать и преобразовывать информацию, используя компьютерные технологии; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма** |
| 1 | «Волонтеры» - кто они? Волонтеры ГТО | 2 | Анкетирование, беседа, просмотр видеороликов, практикум |
| 2 | Знакомьтесь - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 2 | Практикум, тренинг |
| 3 | Присоединяйся к комплексу ГТО | 2 | Проект |
| 4 | Правила приема нормативов. Судейство | 2 | Беседа, тренинг, соревнования, рефлексия |
| Итого: | | 8 |  |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов | Содержание |
| Занятие № 1  «Волонтеры» - кто они? Волонтеры ГТО | 2 | **1. Анкета волонтеров:**  1. Знаете ли вы кто такие волонтеры?  2. Есть ли волонтеры в нашем городе?  3. Из каких источников вы узнали о волонтерах?  4. Какую деятельность они осуществляют?  5. Что нужно сделать, чтобы волонтерское движение развивалось более эффективно?  6. Хотели бы вы принять участие в волонтерском движении?  **2. Беседа за круглым столом:**  *Вопрос:* Кто такие волонтеры?  *Ответ:* Волонтеры (от англ. Volunteer - доброволец) – это люди, делающие что-либо по своей воле, по согласию, а не по принуждению. Волонтерские или добровольческие организации - это свободные союзы людей, объединенных каким-либо общим специальным интересом.  *Вопрос:* Какие волонтерские движения по пропаганде здорового образа жизни существуют в России?  *Ответ:* В России сегодня действует много молодежных волонтерских объединений, которые занимаются пропагандой здорового образа жизни. Волонтёрство  - это доступный, массовый способ пропаганды ЗОЖ в обществе.  Часто люди не могут реализовать все свои потребности, работая только по профессии. В этом случае волонтерский труд может внести разнообразие, позволяя отвлечься от каждодневной рутины. Волонтерская работа помогает в удовлетворении таких потребностей, как контакты с новыми людьми, самоудовлетворение, продвижение каких-то ценностей.  *Вопрос:* Что движет волонтерами?  *Ответ:* В основе мотивации лежат потребности, интересы и мотивы. Можно выделить следующие мотивы добровольческой деятельности можно выделить следующие:   * возможность общаться с интересными людьми; приобрести новых друзей; * возможность получения новых знаний; * общественное признание; * чувство причастности к общему делу; * доступ к информации; * возможность приобретения опыта; * возможность самореализации; * потребность помогать людям; * эффективное использование времени обучения; * привлечение волонтеров к формированию целей и разработке решений.   *Вопрос:* Как думаете, чем занимаются волонтёры ГТО?  *Ответ:* организуют акции по привлечению к сдаче норм ВФСК ГТО среди обучающихся и их родителей;проводят социологические опросы;участвуют в мероприятиях по реализации комплекса ВФСК ГТО.  *Вопрос:* Волонтер Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» что должен знать?  *Ответ:*  – историю волонтерского движения в мире;  – нормативно-правовые основы осуществления волонтерской деятельности;  – виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  – порядок организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  – порядок подготовки площадок для тестирования нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  – организовывать работу с участниками тестирования;  – оказывать помощь в судействе мероприятий ВФСК ГТО; – подготавливать спортивные объекты для тестирования;  – владеть технологией организации работы по внедрению ВФСК ГТО;  – владеть методикой судейства мероприятий ВФСК ГТО.  *Вопрос:* Что могут делать волонтеры Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «ГТО» конкретно в нашей гимназии?  *Ответ:*  Приобщать младших школьников к физической культуре и спорту через привлечение к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО. Многие школьники, особенно учащиеся 1 и 2 классов не придают значения важности занятиям физкультурой и спортом, не проявляют интереса к комплексу ГТО. Предлагаем организовать информационно-пропагандистскую акцию по продвижению комплекса ГТО среди учеников 1-ых классов.  *Вопрос:* Какие методы работы предлагаете использовать?  *Ответ:* В процессе работы предлагаем использовать следующие методы:  • Теоретический (изучение литературы, информации в интернете);  • Словесный (беседа, опрос);  • Наглядный (демонстрация спортивных достижений, показ правильной техники упражнений);  • Метод практической деятельности (проведение мероприятий, повышающих интерес к физкультурной деятельности, вызывающий интерес к комплексу ГТО);  • Метод статистической обработки результатов.  **3. Просмотр видеороликов об** истории развития ГТО в нашей стране.  Обсуждение выбора видеоролика для показа младшим школьникам.  **4. Практикум**  Разработка плана мероприятий волонтерского движения ГТО |
| Занятие № 2  Знакомьтесь - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 2 | 1. **Практикум**   Работа в группах:  - разработка вопросов по видеоролику;  - презентация беседы по теме «Знакомьтесь - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;  - голосование. Объяснение своего выбора. Аргументация, почему именно эта беседа будет интересна и убедительна для младших школьников.  **2. Тренинг**  Каждая группа проводит выбранную беседу для младших школьников. |
| Занятие № 3  Присоединяйся к комплексу ГТО | 2 | 1. **Вступительное слово учителя:**   В 2014 году президент В. В. Путин подписал указ о возвращении системы ГТО.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, состоящий из 11 ступеней, предусматривает выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия и основывается на следующих принципах:   * - добровольность и доступность; * - оздоровительная и личностно ориентированная направленность; * - обязательность медицинского контроля; * - учет региональных особенностей и национальных традиций.   Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:   * - виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека; * - требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;   - рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).  Для школьников *будут проводиться испытания по 5 возрастным группам*: в беге, подтягивании, отжиманиях, упражнениях на гибкость, прыжках, метаниях, беге на лыжах, плавании, стрельбе.  **2. Проектная деятельность**  Работа в группах  Задание: разработайте сценарий мероприятия «Присоединяйся к комплексу ГТО» для учеников начальных классов. Критерии оценки:  - содержательность;  - доступность;  - личный пример из жизни;  - мотивация к принятию решения о сдаче нормативов;  - использование различных методов (рассказ, показ, игра, викторина, раздаточный материал и др.);  - обратная связь;  - мониторинг результата;  - наглядность.  Презентация разработанного сценария  1). Каждая группа обыгрывает сценарий.  2). Демонстрируют свою работу перед аудиторией.  3). Оценивают работу друг друга. Выбирают лучший сценарий.  4). Дорабатывают сценарий всем коллективом. |
| Занятие № 4  Правила приема нормативов ГТО. Судейство | 2 | **1. Рассказ о правилах приема нормативов ГТО. Показ выполнения видов испытания**  Правила выполнения тестов.  ***Бег на 30, 60, 100 метров***  Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.  ***Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров***  Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000 – 2000 метров составляет не более 15 человек, 3000 метров – не более 20 человек.  ***Челночный бег 3х10 метров***  Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.  ***Подтягивание из виса на высокой перекладине***  Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.  ***Подтягивание из виса на низкой перекладине***  Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.  ***Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье***  Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».  ***Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров***  Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.  ***Поднимание туловища из положения, лежа на спине***  Поднимание туловища из положения, лежа на спине, выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.  ***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами***  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.  ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).  **2. Тренинг**  Работа в паре. Один выполняет тест, второй осуществляет судейство. Попробовать правильное выполнение и судейство всех возможных тестов.  **3. Соревнования**  Задача: организовать и провести мероприятие по сдаче тестов, чтобы обучающиеся отработали технику сдачи видов испытаний ГТО и получили опыт судейства.  Все участники разбиваются на две группы. Одни исполняют роль судей, вторые – сдающих тесты, потом группы меняются ролями.  **4. Коллективная рефлексия**  **-** обсуждение возникших трудностей при проведении тренировочного тестирования;  **-** анализ результатов работы по подготовке волонтеров.  **5. Самооценка**  - оценивание личностной готовности к волонтерской деятельности. |

**Список использованных источников и литературы**

1. <https://www.gto.ru/#gto-method/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
2. <http://gto.rosmolsport.ru/> Волонтеры ГТО.
3. <https://nsportal.ru/> «Организация и управление волонтерской деятельностью в процессе внедрения ВФСК ГТО. Подготовка волонтеров в области здорового образа жизни и внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».