

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1571»



Утверждаю
Директор ГБОУ Лицей №1571
М.В. Варгамян
«01» сентября 2016 г.

Рекомендовано
программно-методическим советом
протокол № 1 «01» сентября 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ГТО для младших школьников

(ознакомительная, физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 6 – 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Фаттахетдинов Р.Р.
педагог дополнительного образования

МОСКВА, 2016

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений деятельности является работа в системе дополнительного образования. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности.

Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Тип и вид программы - модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая ознакомительная программа физкультурно-спортивной направленности.

Цель занятий – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её

роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса:

Программа рассчитана на 76 часов в год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 60 минут (45 мин образовательной деятельности и 15 мин – организационные моменты).

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература.

Содержание видов спортивной подготовке определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО
Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам.
Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

1 ступень-6-8 лет

2 ступень- 8-10 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 6-серебро,бронза; 7-золото.

См. приложение №1

Учебно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Теоретическое занятие	1	Рассказать о технике выполнения челночного бега
2	Тактика выполнения бега на длительные дистанции	2	Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге	2	Упражнения на координацию
4	Обучение правильному дыханию при беге	2	Упражнения на постановку правильного дыхания
5	Обучение технике челночного бега	2	Упражнения на резкость. Бег различными способами
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	2	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег

			за лидером
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
9	Упражнения на повышение скоростных качеств	2	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	Тестирование
11	Теоретическое занятие по технике выполнения метания мяча	1	Рассказать о технике выполнения метания мяча
12	Обучение финальному усилию в метании с места.	2	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
13	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.
14	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15	Метание с разбега в вертикальную цель.	2	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
16	Метание в полной координации в цель.	2	Метание в мишень радиусом 90 см
17	Сдача контрольного норматива.	1	Метание мяча на результат (количество попаданий из 5 попыток)

18	Теоретическое занятие	1	Рассказать о технике выполнения бега на лыжах
19	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	3	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
20	Работа попеременным ходом с палками	3	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
21	Сдача контрольного норматива	1	Бег на лыжах на 1 и 2 км
22	Теоретическое занятие	1	Рассказать о технике выполнения подтягивая различными способами, рассказать о технике выполнения сгибания рук в упоре лежа на полу
23	Обучение вису на высокой перекладине	2	Вис на высокой перекладине различными способами
24	Подтягивание на высокой перекладине с помощью	2	Выполнение подтягивания на высокой перекладине с помощью тренера
25	Подтягивание на высокой перекладине	2	Выполнение подтягивания на высокой перекладине без помощи тренера (количество раз)
26	Обучение правильному положению при выполнении подтягивания из виса на низкой перекладине	1	Вис на низкой перекладине разными способами
27	Подтягивание на низкой перекладине с помощью	2	Выполнение подтягивания на низкой перекладине с помощью тренера
28	Подтягивание на низкой перекладине	2	Выполнение подтягивания на низкой перекладине без помощи тренера (количество раз)
29	Обучение правильному положению при сгибании и	1	Обучение стойки в упоре лежа

	разгибании рук в упоре лежа на полу		
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с помощью	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с помощью тренера, упражнение «планка»
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу без помощи тренера (количество раз)
32	Теоретическое занятие	1	Рассказать о технике выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами
33	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	2	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
34	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
35	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	2	Прыжки в длину с изменением количества раз
36	Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
37	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
38	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	2	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
39	Упражнения на развитие	2	Упражнения типа «полоса

	гибкости с использованием собственной силы.		препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
40	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2	.Упражнения на гимнастической стенке. Выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.
41	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	Тестирование
42	Теоретическое занятие	1	Советы и основные моменты при сдаче ГТО
43	Контрольные нормативы по ГТО.	3	Сдача контрольных нормативов.
	Итого	76	

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
- 2.Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
- 4.Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
- 5.Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 6.Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 7.Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

8. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
11. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
12. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
13. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
14. Богатилов В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
15. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
16. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
17. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
18. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
19. Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
20. Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
21. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976
22. Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
23. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974

1 ступень

— бронзовый значок				— серебряный значок			— золотой значок	
№ п/п	Девочки			Мальчики			Виды испытаний	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ								
1.	10,9	10,7	9,7	10,4	10,1	9,2	Челночный бег 3х10 м (сек.)	
	7,2	7	6,2	6,9	6,7	5,9	или бег на 30 м (сек.)	
2.	Без учета времени						Смешанное передвижение (1 км)	
3.				2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	
	4	5	11	5	6	13	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	
	4	5	11	7	9	17	или сгибание и разгибание рук в	

							упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями			Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)
НА ВЫБОР							
5.	110	115	135	115	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	2	3	4	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
7.	9,15	9,00	8,30	8,45	8,30	8,00	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
	Без учета времени						или на 2 км
	Без учета времени						или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*

8.	10	10	15	10	10	15	Плавание без учета времени (м)
	8	8	8	8	8	8	Кол-во тестов в возрастной группе
	6	6	7	6	6	7	Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу.							

2 степень

— бронзовый значок		— серебряный значок			— золотой значок		
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (кол-во раз)				7	9	15

	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					

8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							