### Муниципальное общеобразовательное учреждение

### «Миасская средняя общеобразовательная школа №1»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«ГТО»**

5 – 6 класс

**2023**

# Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура». Программа рассчитана на обучающихся 5-6 классов.

Суть внеклассной работы по физкультуре состоит в существенном повышении физической подготовленности учащихся, в разностороннем развитии их двигательных способностей и тренировке слабо развитых физических качеств, которые не развиваются у детей в полном масштабе. В связи с этим одной из главных задач, решаемых учителем на секции ГТО, становится обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся, для успешной сдачи норм ГТО.

Настоящая программа предназначена для секции ГТО образовательной школы и предусматривает изучение школьниками материала по теории и практическим действиям, участие в соревнованиях, организационно-судейскую практику. Наряду с этим в секции ведется работа по правильной организации досуга школьников, воспитанию общественной активности, привлечение к сдаче норм ГТО.

В процессе занятий школьники получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых в практической деятельности и жизни.

Занятия в секции ГТО развивают у детей мышление, память, внимание, способствуют укреплению здоровья и двигательных способностей.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

Также, программа физического воспитания учащихся образовательной школы направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни, для сдачи норм ГТО. Развивать физические качества, необходимые для овладения разными играми, придерживаться принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия в разных направлениях физической культуры, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения, к сдаче норм ГТО.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

* **Актуальность, педагогическая целесообразность рабочей программы:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

* **Направленность программы:**

В группах секции ГТО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

**Отличительные особенности рабочей программы по ГТО:**

# Адресат программы

К занятиям в секции допускаются все обучающиеся 5-6-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Численный состав первой группы – 12 человек, обучающиеся 11 – 12 лет. В состав групп не входят обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу здоровья.

**Цель программы:** формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к комплексу ГТО.

**Задачи программы:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, развитие интереса к комплексу ГТО;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Формы обучения:**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются:

групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в сдаче норм ГТО.

# Формы проведения занятий

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 часа в неделю, что составляет 68 часов в год.

## Содержание программы

**Легкая атлетика (19 ч.)**

Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры (16 ч.)**.

«Салки», «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Два Мороза», «Запрещенное движение», «Совушка», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка», «Эстафета зверей».

**Знания о физической культуре (2ч.).**

Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

**Способы физкультурной деятельности (2ч.)**

Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование (11ч.)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

**Гимнастика с основами акробатики (18ч.)**

Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату**.**

**Планируемые результаты и способы определения их результативности**

***Личностные результаты*:**

* активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях
* проявлять трудолюбие и упорство
* оказывать помощь своим сверстникам

***Метапредметные результаты****:*

- находить ошибки при выполнении учебных занятий

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых – Анализировать и оценивать результаты собственно труда.

***Предметные результаты*:**

* овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
* бережно обращаться с инвентарем
* в доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их

**По окончании обучения учащиеся должны уметь:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
* организовать и проводить самостоятельные формы занятий
* владеть простейшими техническими и тактическими навыками спортивных и подвижных игр ;
* выполнять нормативы ГТО

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание темы | количество часов | | | Электронные ресурсы |
| всего | теория | практика |
| 1. | Знания о физической культуре. | 2 | 2 | - | 1. <https://resh.edu.ru/> ВФСК ГТО (gto.ru)  2. [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html) |
| 2. | Способы физкультурной деятельности. | 2 | 2 | - |
| 3. | Легкая атлетика. |  | - | 19 |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики. |  | - | 18 |
| 5. | Физическое совершенствование. |  | - | 11 |
| 6. | Подвижные и спортивные игры. |  | - | 16 |
|  | Итого: | 68 | 4 | 64 |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | . Содержание учебного материала. | Кол-во часов | Формы проведения | Электронные платформы |
|  | | Т/б на занятиях л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приѐмы. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Беседа |  |
|  | | Изучение техники бега с высокого старта. | 1 | Учебно-тренировочное занятие |  |
|  | | Спринт. Бег 30м. | 1 | Учебно-тренировочное занятие |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. | 1 | Учебно-тренировочное занятие |  |
|  | | Изучение техники прыжка в длину с места. | 1 | Учебно-тренировочное занятие |  |
|  | | Подвижные игры. | 7 | Учебно-тренировочное занятие |  |
|  | | Строевые приѐмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 1 | Учебно-тренировочное занятие | [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html) |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры. | 1 | Соревнования |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры. | 1 | УЧТ | [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html) |
|  | | Совершенствование техники медленного бега. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты | 1 | Соревнования |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры. | 1 | Соревнования | [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html) |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Подвижные игры. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Челночный бег (зач.). | 1 | Соревнования |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Эстафеты. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Наклон туловища вперед (зач.). | 1 | Соревнования |  |
|  | | Группировка. Перекаты. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Лазанье, висы, упоры, равновесие | 1 | УЧТ |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). | 1 | УЧТ |  |
|  | | Эстафеты. | 5 | УЧТ |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Подвижные игры. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Подвижные игры. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Подвижные игры. | 1 | УЧТ |  |
|  | | Строевые приѐмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов. | 1 | УЧТ |  |
|  | Т/б на занятияхспорт.игр.  Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Подвижные игры. | | 1 | Беседа | [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html) |
|  | Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. | | 1 | УЧТ | [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html) |
|  | Создание презентации. | | 3 | Беседа |  |
|  | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. | | 1 | УЧТ | [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html) |
|  | Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры. | | 1 | УЧТ | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры. | | 1 | УЧТ | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. | | 1 | УЧТ | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча  (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры. | | 1 | УЧТ | [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html) |
|  | Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры. | | 5 | УЧТ | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Строевые приемы. ОФП. Эстафеты. | | 1 | УЧТ | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Строевые приѐмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов.  Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой.  Подвижные игры. | | 2 | УЧТ | [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html) |
|  | Строевые приѐмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места Подвижные игры. | | 1 | Соревнования | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Подвижные игры. | | 1 | Соревнования | [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html) |
|  | Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. | | 1 | УЧТ | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед.  Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | | 1 | Соревнования | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | | 1 | Соревнования | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Строевые приѐмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Учебная эстафета | | 1 | Соревнования | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. | | 1 |  | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Строевые приѐмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Учебная эстафета. | | 1 | Соревнования | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. | | 1 | УЧТ | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | | 1 | УЧТ | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Сдача контр.норматива- челночный бег. | | 1 | Соревнования | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | Итоговый урок. Подведение итогов. | | 1 | УЧТ | https://resh.edu.ru/  ВФСК ГТО (gto.ru) |
|  | ИТОГО | | 68 | УЧТ |  |

## Формы аттестации

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью тестирования на физическую подготовленность. Система оценивания: зачет, незачет.

## Оценочные материалы

В качестве показателей физической подготовленности демонстрируются следующие физические способности:

-скоростные - бег с высокого старта с опорой на руку: мал.-6.3 дев.6.5

-силовые -прыжок в длину с места- мал.- 155 дев.140

-выносливость-кросс 800м. мал. 5.45 дев.6.05

-координация-жонглирование двумя малыми мячами, челночный бег 3х10м **Методические материалы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объѐмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

* методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
* методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
* практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности: - индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

* использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать; Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

***Формы подведения итогов реализации программы*:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

***Основной показатель работы*** - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке(по истечении каждого года).

**2. Нормативная часть учебной программы.**

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям, младшие дошкольники принимаются по заявлению родителей.

## Условия реализации программы

**Материально – техническое обеспечение для реализации программы**

**Место проведения:**

* спортивная площадка
* класс (для теоретических занятий)
* спортзал

**Инвентарь**

Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, малые мячи, сетка волейбольная, щит с кольцом, скакалки, маты, секундомер, кегли, шведская стенка, скамейки гимнастические, гимнастические палки, обручи, гимнастические коврики.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура 5-7 классы. Виленский М.Я./; Москва «Просвещение»,2015

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

‌ttps://resh.edu.ru/  
 https://edsoo.ru/Metodicheskie\_videouroki.htm  
 Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)  
 https://www.gto.ru‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌https://resh.edu.ru/  
 ВФСК ГТО (gto.ru)‌​

## ​​‌Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов(school-collection.edu.ru); Российская электронная школа (resh.edu.ru); Учи.ру-интерактивная образовательная онлайн-платформа(uchi.ru); Ведущий образовательный портал России Инфоурок: [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniyaobschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html)

**Приложение 1** Занятия ОФП (общая физическая подготовка) в секции ГТО направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: Сила, Выносливость, Резкость, Прыгучесть, Гибкость, Координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности и способствуют успешной сдаче норм ГТО.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников

***Упражнения на развитие силы различных мышечных групп***

1.Мышцы ног

2.Мышцы спины

3.Мышцы брюшного пресса

4.Мышцы рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

*1. Упражнения для развития силы мышц ног:* приседания на двух ногах.

Приседания на двух ногах с грузом на плечах.

Приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене. *2. Упражнения для развития силы мышц спины:* поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) поднимание ног лежа на животе.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы. *3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:* поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

Поднимание ног лежа на спине.

Одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

Поднимание ног в положении виса.

Удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины). *4. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:*

отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивания – сгибание и разгибание рук в висе.

Лазание по горизонтальной лестнице в висе.

***Упражнения на выносливость***

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

***Упражнения на развитие прыгучести*** заскоки на скамейку; соскоки со скамьи,

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее,многоскоки: с продвижением – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

Упражнения со скакалкой

***Упражнения на развитие гибкости***

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость – это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

**Приложение 2**

***Тестирование (определение физической подготовленности)***

* развитие скоростных способностей; бег на 30 метров,
* развитие ловкости и координационных способностей: челночный бег 3х10,
* развитие скоростно – силовых способностей и прыгучести: прыжки в длину с места, прыжки на скакалке за 10 сек.,
* развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя
* развитие силовых способностей: подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев), поднимание туловища
* развитие выносливости: 6 минутный бег

***Тесты для определения скоростных способностей (описание)***

### 1. Бег на 30 метров

В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперѐд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

***Тесты для определения ловкости и координационных способностей (описание)***

### 2. Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

***Тесты для определения скоростно-силовых качеств (описание)***

### 3. Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них. *4. Прыжки на скакалке за 10 секунд*

По команде «Марш», ребенок начинает прыгать на скакалке на двух ногах с максимальной скоростью. По истечении 10 секунд подается команда «стоп» испытуемый заканчивает прыгать. Если во время прыжков ребенок сбился, то он снова продолжает прыгать и счет продолжается дальше. Фиксируется общее количество прыжков за 10 секунд.

***Тест для определения гибкости (описание)*** *5. Наклон вперед из положения сидя на полу*

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

На полу обозначаются центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между составляет 20 -30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертном фиксируется результат касания и фиксация (не менее 2 –х секунд) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### **Тест для определения силовых способностей (описание)** 6. Подтягивание на высокой перекладине (мал), низкой (дев)

Участник с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек.видимое для судьи положение виса. Не допускаются: сгибание рук поочередно, рывки ногами и туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания.

Среди многих тестов силового характера, подтягивание (особенно в висе) наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы и силовой выносливости. Техника измерения. Вис хватом сверху. Подъем – до уровня подбородка. Опускание – до выпрямленных рук. Темп – не чаще одного движения за 1 сек. Раскачивания и сгибания туловища не допускать. Вводится элемент новизны в оценивании результата. Он состоит в том, что количество подтягивания умножается на вес испытуемого. Полученный показатель и будет характеризовать уровень силовой подготовки испытуемого.

### 7. Поднимание туловища

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Ступни закреплены.

Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями колен в одной попытке за 30 сек.

***Тест для определения выносливости (описание)***

### 8. 6 минутный бег

Наиболее адекватным по информативности и надежности для определения аэробной производительности (характеризующей выносливость) является 12минутный бег (по Куперу). Шестиминутный бег является усеченным вариантом теста Купера и, в принципе, хотя и менее информативно, но позволяет провести определение уровня выносливости у школьников.

*Техника измерения.*По сигналу испытуемые начинают бег с произвольной скоростью на заранее размеченной и визуально наблюдаемой дистанции.

По истечении 6 минут подается команде “стой”(преподавателем, помощником, учеником. Фиксируется количество метров (с точностью до 50 м) пробегаемых за 6 минут испытуемым.

**Протокол результатов входящего и итогового мониторинга уровня физической подготовки учащихся объединения "ГТО".**

**\_\_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_20\_\_\_года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | ФИ | *Бег 30 м* | | *Челночный бег 3х10* | | *Прыжок в длину с*  *места* | | *Прыжки на*  *скакалке за 10 секунд* | | *Наклон вперед из*  *положения*  *сидя на полу* | | *Подтягива ние на*  *высокой*  *перекладин е (мал), низкой*  *(дев)* | | *Поднимани е туловища* | | *6*  *минутный бег* | | Уровень физ. подгото-сти | |
| н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Оценка уровня физической подготовки учащихся:

40-59 % - низкий уровень физической подготовки

60-79 % - средний уровень физической подготовки

80-100% - высокий уровень физической подготовки