

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ОФП с элементами ГТО**

**Возраст учащихся: 7 – 11 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Разработчик: Нестерович Кристина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования**

### Пояснительная записка

Образовательная программа «ОФП с элементами ГТО» относится к **физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения – базовый.**

### Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28); СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28); СанПин 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

Школа влияет не только на ум ребенка, но и на его здоровье. Это влияние трудно оценить, поскольку оно складывается из многих составляющих. Тут и большие умственные нагрузки, и разнообразные стрессы, и дурное питание, и недостаток движения. Последний фактор очевиден, к тому же его легко учесть. Гиподинамия - страшное зло, одна из основных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно нуждается в движении растущий организм, а дети проводят жизнь за партой. По мнению исследователей, насыщая учебные программы новой информацией, усложняя и варьируя содержание учебных планов, увлекаясь творческим процессом, педагоги часто забывают о возможностях ребенка, его физических и психических характеристиках.

В настоящее время, одной из значимых проблем современного общества, представляет поиск новых технологий и форм физического воспитания молодого поколения, полноценное развитие личности и процесс сохранения здоровья. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности молодого поколения в период получения образования. Заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны большей части

молодёжи остается достаточно слабой и низкой. Для решения этой задачи потребовалось создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания подрастающего поколения. Её системообразующим элементом стал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями физической культуры в учебных заведениях, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание). Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Содержание учебных программ позволяет вести на уроках физической культуры планомерную подготовку детей к сдаче норм почти по всем упражнениям комплекса «Готов к труду и обороне». Однако для подготовки обучающихся к выполнению норм по лёгкой атлетике, гимнастике, кроссовой подготовке и другим видам спорта трёх уроков в неделю недостаточно. На помощь приходит внеклассная работа по ГТО, организуемая в виде секции общей физической подготовки. Главное внимание здесь обращается на развитие физических качеств, нужных для выполнения норм комплекса и отчасти на освоение спортивной техники.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития.

Комплекс ГТО имеет две части:

1. Нормативно-тестирующая – направлена на оценку знаний в области физической культуры и спорта (общего физкультурного образования), оценку владения двигательными умениями и навыками, оценку физической подготовленности для награждения бронзовым, серебряным и золотым знаками, а также содержит рекомендации к двигательному режиму в течение недели.

2. Спортивная – направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям спортом и получение массовых спортивных разрядов.

#### **Актуальность образовательной программы**

Актуальность программы определяется запросами общества в формировании у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в их приобщении к здоровому образу жизни и в ближайшей перспективе заинтересовать и подготовить учеников к успешной сдаче нормативов ВФСК ГТО на знак отличия, применяя данную программу.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия ОФП. На занятиях дети учатся не только двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, участвуют в соревнованиях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Программа «ОФП» включает в себя упражнения для коррекции фигуры и на мышцы, которые не активно работают в повседневной жизни. А активное использование музыкального сопровождения на занятиях позволяет воспитывать музыкальный ритм, организует движения, повышает настроение обучающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнить движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Обучающие, посещающие занятия ОФП, наименее подвержены негативному влиянию улицы. И вызвано это не только правильным представлением о здоровом образе жизни, формируемом на занятиях, но и повышенной самоорганизованностью.

#### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно-ориентированная направленность.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет, имеющих письменное разрешение врача и заявление родителей о вступлении в объединение. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

Данная программа предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для обучающихся, которые хотят принять участие в сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

При желании и в соответствии с возрастом, обучающиеся имеют возможность повторить обучение по программе. Для таких обучающихся, с целью поддержки детских инициатив, в содержании программы предусмотрено наличие заданий повышенного уровня сложности, что дает возможность для самосовершенствования и развития их физического потенциала.

Акценты сделаны на укрепление мышечного корсета, улучшение координации и выносливости, а также проработку мышц, от которых зависит красота тела и здоровье.

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям физической культурой и укрепления здоровья посредством занятий ОФП.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- вооружить обучающихся необходимыми теоретическими знаниями;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- формировать понимание роли общефизической подготовки в тренировочном процессе;
- привить знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

##### **Развивающие:**

- развить основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;
- развить способность обучающихся к сознательному творческому выражению и самореализации.

##### **Воспитательные:**

- формировать морально-волевые качества: волю, умение достойно переносить поражения;

- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физкультурой и спортом;
- мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

#### **Условия реализации образовательной программы.**

Программа предназначена для детей в возрасте от 7-11 лет, имеющих письменное заявлений от родителей и медицинского заключения. В группу ОФП зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями. Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом. Количество детей в группе первого года 15 человек. Второго года – 12 человек. Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся. Программа обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, некоторое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия. При желании детей они могут повторить обучение по данной программе по письменному заявлению родителей.

Программу, возможно, проходить дистанционным методом обучения

Теоретические темы проходят на протяжении двух лет (по спирали), повторяя темы и углубляя знания.

Разделы двух годов обучения по данной программе - одинаковые, но на протяжении обучения углубляется учебный материал, сложность и увеличивается нагрузка (увеличивается количество повторений упражнения и т.д.).

**Необходимое кадровое обеспечение программы.** Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

#### **Формы проведения и организации занятий**

##### **Формы организации занятий:**

- фронтальная (применяется при обучении новым движениям, при разминке, выполнении общеразвивающих упражнений и.п.);
- групповая (используется при «отработке» движений, круговой тренировке, развитии двигательных способностей и т.д.);
- индивидуальная (представляет собой реализацию дифференцированного подхода к обучению занимающихся двигательным действиям, развитию отстающих двигательных способностей, при подготовке к выступлению и т.п.);
- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

Формы проведения занятий: учебное занятие, открытое занятие, показательные выступления, сдача нормативов ГТО.

##### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал
- Пришкольный стадион
- Компьютер с выходом в Интернет (для дистанционного обучения)

##### **Планируемые результаты:**

###### **Личностные**

Обучающийся:

- -сформирует мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- - закрепит установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- -позитивно оценивать свои способности и навыки;
- - сформирует умение контролировать личное морально-психологическое состояние при сдаче норм ГТО;
- - ориентированность на успех

- -разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;
- - готов к осуществлению индивидуальной деятельности.

### Метапредметные

Обучающийся научиться:

- определять последовательность действий;
- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- иметь интерес к сдаче нормативов ГТО.

### Предметные

Обучающийся будет знать:

- развитие основных физических качеств;
- формирование двигательных умений навыков;
- правила поддержания правильной осанки;
- об опорно-двигательном аппарате;
- о строение мышц человека;
- о строение скелетной мускулатуры человека;
- выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия не ниже бронзового для соответствующей возрастной ступени;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой;
- основы здорового образа жизни.

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	Входной контроль
<b>1.1.</b>	Вводное занятие. Организационная работа. Инструктаж ТБ	2	2		
<b>1.2.</b>	Начальная диагностика	2		2	
<b>1.3.</b>	Гигиена спортивных занятий.	2	2		
<b>1.4.</b>	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО	2	2		
<b>2.</b>	<b>Общезначительная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	Педагогическое наблюдение
<b>2.1.</b>	Элементы строевой подготовки	8	4	4	
<b>2.2.</b>	Общеразвивающие упражнения для рук	12	6	6	
<b>2.3.</b>	Общеразвивающие упражнения для ног	12	6	6	
<b>2.4.</b>	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	12	6	6	
<b>3.</b>	<b>Развитие двигательных способностей в подготовке к сдаче нормативов ГТО</b>	<b>66</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	Педагогическое наблюдение
<b>3.1.</b>	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	6	3	3	
<b>3.2.</b>	Развитие скоростных способностей	10	4	6	

3.3.	Развитие выносливости	10	4	6	
3.4.	Развитие силы	10	4	6	
3.5.	Развитие гибкости	10	4	6	
3.6.	Развитие скоростно-силовых способностей	10	4	6	
3.7.	Развитие координационных способностей	10	4	6	
4.	<b>Спортивные мероприятия</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	творческое задание
4.1.	Учебные соревнования.	10	2	7	
4.2.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	12	2	10	
4.3.	Контрольное занятие.	4	2	2	
<b>Итого:</b>		<b>144 часа</b>	<b>62</b>	<b>82</b>	

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	Входной контроль
1.1.	Вводное занятие. Организационная работа. Инструктаж ТБ	2	2		
1.2.	Начальная диагностика	2		2	
1.3.	Гигиена спортивных занятий.	2	2		
1.4.	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО	2	1	1	
2.	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	Педагогическое наблюдение
2.1.	Элементы строевой подготовки	8	2	6	
2.2.	Общеразвивающие упражнения для рук	12	2	10	
2.3.	Общеразвивающие упражнения для ног	12	2	10	
2.4.	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины.	12	2	10	
3.	<b>Развитие двигательных способностей в подготовке к сдаче нормативов ГТО</b>	<b>66</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	Педагогическое наблюдение
3.1.	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	6	2	4	
3.2.	Развитие скоростных способностей	10	2	8	
3.3.	Развитие выносливости	10	2	8	
3.4.	Развитие силы	10	2	8	
3.5.	Развитие гибкости	10	2	8	

3.6	Развитие скоростно-силовых способностей	10	2	8	
3.7	Развитие координационных способностей	10	2	8	
4.	<b>Спортивные мероприятия</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	творческое задание
4.1.	Учебные соревнования.	10	2	7	
4.2.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.	12	2	10	
4.3.	Итоговое занятие.	4	2	2	
<b>Итого:</b>		<b>144 часа</b>	<b>45</b>	<b>99</b>	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа



Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**ОФП с элементами ГТО**

**Возраст обучающихся: 7– 9 лет**  
**1 год обучения**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Нестерович Кристина Сергеевна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2022

## **Первый год обучения**

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. научить правильному дыханию;
2. вооружить обучающихся необходимыми теоретическими знаниями;
3. расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
4. сформировать понимание роли общефизической подготовки в тренировочном процессе;
5. привить знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

1. развить основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость, координацию;
2. формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;

#### **Воспитательные:**

1. воспитать организованность, и ответственность каждого за успех общего дела;
2. укрепить дружбу и взаимопонимание между обучающимися;
3. воспитать бережное отношение к инвентарю.
4. сформировать морально-волевые качества: волю к победе, умение достойно переносить поражения;
5. воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физкультурой и спортом.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные**

#### Обучающийся:

- закрепит мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- закрепит установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- продолжит позитивно оценивать свои способности и навыки;
- продолжит контролировать личное морально-психологическое состояние при сдаче норм

#### ГТО;

- продолжит ориентироваться на успех
  - разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;
  - готов к осуществлению коллективной деятельности.

### **Метапредметные**

#### Обучающийся:

- продолжит определять последовательность действий;
- продолжит корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- продолжит планировать пути достижения целей;
- продолжит развивать интерес к сдаче нормативов ГТО;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность.

### **Предметные**

#### Обучающийся:

- продолжит развивать основные физические качества;
- продолжит формировать двигательные умения навыков;
- закрепит правила поддержания правильной осанки;
- закрепит знания об опорно-двигательном аппарате;
- закрепит знания о строение мышц человека;

- закрепит знания о строение скелетной мускулатуры человека;
- закрепит знания по основам здорового образа жизни.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ Организационная работа.	2	2			
2.	Начальная диагностика	2		2		
3.	Гигиена спортивных занятий.	2	2			
4.	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО	2	2			
5.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук.	2	1	1		
6.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук.	2	1	1		
7.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2	1	1		
8.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2	1	1		
9.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног, рук. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
10.	Общефизическая подготовка. Упражнения для ног, рук. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
11.	Подвижные игры для развития мышц рук, для подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2	1	1		
12.	Подвижные игры для развития мышц рук, для подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2	1	1		

13.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
14.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
15.	Подвижные игры для развития мышц, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	2	1	1		
16.	Подвижные игры для развития мышц, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	2	1	1		
17.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
18.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног, рук. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
19.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2	1	1		
20.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2	1	1		
21.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2		2		
22.	Общефизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		

23.	Подвижные игры для развития мышц, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	2	1	1		
24.	Подвижные игры для развития мышц, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	2	1	1		
25.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук, шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
26.	Общefизическая подготовка. Элементы строевой подготовки. Упражнения для ног и рук, шеи, спины. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
27.	Общefизическая подготовка. Выступление с номером ГТО.	2	1	1		
28.	Общefизическая подготовка. Выступление с номером ГТО.	2	1	1		
29.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей . Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
30.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
31.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
32.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
33.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		

<b>34.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>35.</b>	Сдача нормативов комплекса ГТО	2	1	1		
<b>36.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>37.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>38.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей .Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>39.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>40.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>41.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>42.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>43.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>44.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>45.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		

46.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
47.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
48.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
49.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
50.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
51.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
52.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
53.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2				
54.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
55.	Сдача нормативов комплекса ГТО	2	1	1		
56.	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
57.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		

<b>58.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>59.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>60.</b>	Сдача нормативов комплекса ГТО	2	1	1		
<b>61.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>62.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>63.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>64.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>65.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>66.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>67.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>68.</b>	ОФП, развитие силы, гибкости, координации, скоростно-силовых способностей. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
<b>69.</b>	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		



70.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие осанки. Игры для комплекса ГТО	2	1	1		
71.	Итоговое занятие	2	1	1		
72.	Итоговое занятие	2	1	1		
<b>Итого:</b>		<b>144</b>				

### **Содержание программы**

Каждое двухчасовое занятие состоит:

- Теоретическая часть - 10 минут.
- Разминка - 5-10 минут.
- Основная часть - 25-30 минут.
- Заминка - 5 минут.
- Силовая часть - 20-25 минут
- Растяжка - 10 минут
- Подвижные игры - 15-20 минут

Обучающиеся первого года, занимаясь по программе должны выполнить I ступень комплекса ГТО.

#### **Раздел I. Основы знаний**

##### 1. Вводное занятие.

Теория. Организационная работа Гигиенические требования к занятиям физической культурой. Инструктаж по ТБ.

Практика. Беседа гигиена, ЗОЖ.

##### 2. Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО.

Теория. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) IV и V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятия с образовательно-познавательной направленностью.

#### **Раздел II. Развитие двигательных способностей в подготовке к сдаче нормативов ГТО.**

##### 3. Упражнения общеазвивающей направленности.

Практика.

*-Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.*

Понятие (физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития. Выявление физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

*-Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.* Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Упражнения 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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*- Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Упражнения направлены на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, межреберные мышцы, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, выпрямляют позвоночник.

Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

*-Общеразвивающие упражнения для туловища и мышц спины.*

Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперед и в стороны, при поворотах вправо, влево, а также при вращении туловища. ( Основное условие последнего упражнения – закрепить положение таза при выполнении вращения сидя, скрестив ноги калачиком, или зафиксировать ноги (их неподвижность) при стойке ноги врозь.)

Упражнения для мышц туловища и спины.

Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками.

Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

Мышцы спина: трапецевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

*- Общеразвивающие упражнения для мышц ног и брюшного пресса.*

Упражнения способствуют укреплению мышц живота, предохраняя внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях( прыжки, спрыгивания и т.д.), а также препятствуют застою крови в венозных сосудах.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Представлены упражнения на беговой дорожке.

Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке. Техника безопасности выполнения упражнений на беговой дорожке.

Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Мышцы живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца

#### 4. Упражнения избирательно-направленного действия..

Практика

##### -Упражнения для развития скоростных способностей.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра. Имитационные упражнения: имитация элементов техники бега, старта. Максимальная работа рук, выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

-Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Силовые упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота, спины. Упражнения на тренажерах.

-Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). 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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения «на растяжку».

Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их использовать ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

-Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Имитационные упражнения: имитация элементов техники метаний. Ходьба в полном приседе на гимнастической скамейке. Прыжки на месте с поворотами 90 и 130 и выполнение заданий руками.

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и

прыжки. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувирками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, метаний, приземлений, отталкиваний.

-Упражнения для развития выносливости.

Бег на дистанции для девушек - от 1 до 2 км, для юношей от 1 до 3 км. Прыжки на скакалке. Беговые упражнения: медленный бег и его разновидности. Задания на выносливость.

### **Раздел III. Спортивные мероприятия**

#### **5.Учебные соревнования**

Теория. Виды мероприятий , требования к выступлению.

Практика. Проверка освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, выявление уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

#### **6.Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»**

Практика.

**Испытания (тесты)** в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

Испытания по определению уровня развития скоростных способностей.

«Бег на 60м»,

«Челночный бег»

Испытания по определению уровня развития выносливости.

«Бег на длинную дистанцию»

Испытания по определению уровня развития силы.

«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (мальчики) или

«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» или

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Испытания по определению уровня развития гибкости.

«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».

Испытания по определению уровня развития скоростно-силовых способностей.

*«Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин»,*

*«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»,*

*«Метание спортивного снаряда».*

Испытания по определению уровня развития координационных способностей.

*«Метание мяча 150г в цель».*

Испытания по овладению прикладными навыками:

*«Стрельба из пневматической винтовки»,*

*«Плавание на дистанцию 50 м».*

#### 7.Контрольное занятие.

Практика. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов. Подведение итогов за учебный год.

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**ОФП с элементами ГТО**

**Возраст обучающихся: 9 – 11 лет**  
**2 год обучения**  
**Группа № 2**

**Разработчик: Нестерович Кристина Сергеевна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2022

## **Второй год обучения**

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. продолжить работу по правильному дыханию;
2. расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
3. совершенствовать технику выполнения упражнений на тренажерах;

#### **Развивающие:**

1. развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость, координацию;
2. формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;
3. развивать способность обучающихся к сознательному творческому выражению и самореализации.

#### **Воспитательные:**

6. продолжить воспитывать организованность, и ответственность каждого за успех общего дела;
7. продолжить укреплять дружбу и взаимопонимание между обучающимися;
8. продолжить воспитывать бережное отношение к инвентарю.
9. продолжить формировать морально-волевых качеств: волю к победе, умение достойно переносить поражения;
10. продолжить воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях физкультурой и спортом.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные**

##### **Обучающийся:**

- сформирует мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- закрепит установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- позитивно оценит свои способности и навыки;
- сформирует умение контролировать личное морально-психологическое состояние при сдаче норм ГТО;
- разовьет способность справляться с последствиями психических стрессов;
- готов к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности.

#### **Метапредметные**

##### **Обучающийся научиться:**

- определять последовательность действий;
- корректировать - вносить необходимых дополнения и коррективы в план действий в случае обнаружения ошибки;
- планировать пути достижения целей;
- иметь интерес к сдаче нормативов ГТО;
- осуществлять в коллективе совместную деятельность;

#### **Предметные**

##### **Обучающийся будет знать:**

- - продолжит развивать основные физические качества;
- - продолжит формировать двигательные умения навыков;
- - закрепит правила поддержания правильной осанки;
- - закрепит знания об опорно-двигательном аппарате;
- - закрепит знания о строение мышц человека;
- - закрепит знания о строение скелетной мускулатуры человека;
- - закрепит знания по основам здорового образа жизни.

- -закрепит опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой;

### Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Перечень разделов, тем	Кол-во часов			дата по плану	дата по факту
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ.	2	1	1		
2	Положение о ВФСК ГТО.	2	1	1		
3	Выявление уровня физической подготовленности.	2	1	1		
4	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов ГТО	2	1	1		
5	ОРУ. Скоростные способности. Разновидности ходьбы.	2	1	1		
6	ОРУ. Скоростные способности.	2	1	1		
7	ОРУ. Скоростные способности.	2	1	1		
8	ОРУ. Скоростные способности.	2	1	1		
9	Сдача норматива ГТО «Стрельба из пневматической винтовки»	2	1	1		
10	Скоростные способности. Бег 60м.	2	1	1		
11	Скоростные способности. Бег 100м.	2	1	1		
12	Скоростные способности. Челночный бег.	2	1	1		
13	ОРУ. Координационные способности.	2	1	1		
14	ОРУ. Координационные способности.	2	1	1		
15	Координационные способности. Метание.	2	1	1		
16	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса.	2		2		
17	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса.	2	1	1		
18	ОРУ для мышц рук и плечевого пояса.	2	1	1		
19	Упражнения для формирования правильной осанки	2	1	1		
20	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	1	1		
21	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	1	1		
22	Дыхательная гимнастика.	2	1	1		
23	Дыхательная гимнастика.	2	1	1		
24	Дыхательная гимнастика.	2	1	1		
25	ОРУ для туловища и мышц спины.	2	1	1		
26	ОРУ для туловища и мышц	2	1	1		



	спины.					
27	ОРУ для мышц спины.	2	1	1		
28	ОРУ для мышц ног и брюшного пресса.	2	1	1		
29	ОРУ для мышц ног и брюшного пресса.	2	1	1		
30	ОРУ для мышц ног и брюшного пресса.	2	1	1		
31	ОРУ. Значение мышц в обеспечении движений человека.	2	1	1		
32	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе.	2	1	1		
33	Контрольное занятие.	2	1	1		
34	Соревнования.	2		2		
35	ОРУ. Гибкость.	2		2		
36	Гибкость. Специальные упражнения.	2		2		
37	Гибкость. Специальные упражнения.	2		2		
38	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
39	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
40	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
41	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
42	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
43	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
44	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
45	Гибкость. Специальные упражнения.	2	1	1		
46	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	2	1	1		
47	Соревнования.	2	1	1		
48	ОРУ. Силовые способности.	2	1	1		
49	ОРУ. Силовые способности.	2	1	1		
50	ОРУ. Силовые способности.	2		2		
51	ОРУ. Силовые способности.	2		2		
52	Силовые способности. Приседание на одной и двух ногах.	2	1	1		
53	Силовые способности. Приседание на одной и двух ногах.	2		2		
54	Силовые способности. Подтягивание из виса.	2		2		
55	Силовые способности.	2		2		

	Подтягивание из виса.					
56	Силовые способности. Отжимание в упоре.	2		2		
57	Силовые способности. Отжимание в упоре.	2		2		
58	ОРУ. Скоростно-силовые способности.	2		2		
59	ОРУ. Скоростно-силовые способности.	2		2		
60	ОРУ. Скоростно-силовые способности.	2		2		
61	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2		2		
62	Прыжок в длину с места.	2		2		
63	Выносливость. Аэробика.	2		2		
64	Выносливость. Аэробика.	2		2		
65	Выносливость. Аэробика.	2		2		
66	Выносливость. Аэробика.	2		2		
67	Выносливость. Тестирование.	2		2		
68	Выносливость. Бег на длинные дистанции	2		2		
69	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе.	2		2		
70	Выполнение нормативов ГТО.	2		2		
71	Выполнение нормативов ГТО.	2		2		
72	Итоговое занятие.	2		2		
	ИТОГО	144	45	99		

### Содержание программы

2-й год обучения.

Материал программы даётся в трех основных разделах:

- Основы знаний;
- Развитие двигательных способностей в подготовке к сдаче нормативов ГТО;
- Спортивные мероприятия.

Обучающие второго года выполняют нормативы на II ступень комплекса ГТО.

#### **Раздел I. Основы знаний**

1. Теория. Вводное занятие. Организационная работа Гигиенические требования к занятиям физической культурой. Инструктаж по ТБ.

Практика. Беседа гигиена, ЗОЖ, техника безопасности на занятиях.

#### **2. Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО.**

Теория. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний IV и V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений

учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятия с образовательно-познавательной направленностью.

## **Раздел II. Развитие двигательных способностей в подготовке к сдаче нормативов ГТО.**

### **3. Упражнения общеразвивающей направленности.**

Практика.

*-Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.*

Понятие (физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития. Выявление физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

*-Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.* Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц.

Упражнения 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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

*- Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Упражнения направлены на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук. Они способствуют расширению и увеличению дыхательного размаха грудной клетки, укрепляют диафрагму, межреберные мышцы, всю дыхательную мускулатуру, вызывают глубокое дыхание, выпрямляют позвоночник.

Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двухглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев.

*-Общеразвивающие упражнения для туловища и мышц спины.*

Эти упражнения влияют на формирование правильной осанки и содействуют развитию гибкости позвоночника при наклонах туловища вперед и в стороны, при поворотах вправо, влево, а также при вращении туловища. ( Основное условие последнего упражнения – закрепить положение таза при выполнении вращения сидя, скрестив ноги калачиком, или зафиксировать ноги (их неподвижность) при стойке ноги врозь.)

Упражнения для мышц туловища и спины.

Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения без предметов индивидуальны и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками.

Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы.

Мышцы спина: трапецевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

*- Общеразвивающие упражнения для мышц ног и брюшного пресса.*

Упражнения способствуют укреплению мышц живота, предохраняя внутренние органы от сотрясения при интенсивных движениях (прыжки, спрыгивания и т.д.), а также препятствуют застою крови в венозных сосудах.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Представлены упражнения на беговой дорожке.

Беговая дорожка: назначение, периодичность использования, продолжительность занятий на беговой дорожке. Техника безопасности выполнения упражнений на беговой дорожке.

Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепт), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Мышцы живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца

#### 4. Упражнения избирательно-направленного действия.

##### Трактика

##### -Упражнения для развития скоростных способностей.

Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра. Имитационные упражнения: имитация элементов техники бега, старта. Максимальная работа рук, выполнение специальных беговых упражнений на частоту.

-Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Силовые упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота, спины. Упражнения на тренажерах.

-Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). 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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения «на растяжку».

Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их использовать ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

-Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Имитационные упражнения: имитация элементов техники метаний. Ходьба в полном приседе на гимнастической скамейке. Прыжки на месте с поворотами 90 и 130 и выполнение заданий руками.

-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, метаний, приземлений, отталкиваний.

-Упражнения для развития выносливости.

Бег на дистанции для девушек - от 1 до 2 км, для юношей от 1 до 3 км. Прыжки на скакалке. Беговые упражнения: медленный бег и его разновидности. Задания на выносливость.

### **Раздел III. Спортивные мероприятия**

#### **5. Учебные соревнования**

Теория. Виды мероприятий, требования к выступлению.

Практика. Проверка освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, выявление уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

#### **6. Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»**

Практика.

**Испытания (тесты)** в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

Испытания по определению уровня развития скоростных способностей.

«Бег на 60м»,

«Челночный бег»

Испытания по определению уровня развития выносливости.

«Бег на длинную дистанцию»

Испытания по определению уровня развития силы.

«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (мальчики) или

«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» или

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Испытания по определению уровня развития гибкости.

«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».

Испытания по определению уровня развития скоростно-силовых способностей.

«Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин»,

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»,

«Метание спортивного снаряда».

Испытания по определению уровня развития координационных способностей.

«Метание мяча 150г в цель».

Испытания по овладению прикладными навыками:

«Стрельба из пневматической винтовки»,

«Плавание на дистанцию 50 м».

## 7. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов. Подведение итогов за учебный год.

### **Оценочные и методические материалы**

**Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:**

- Начальный контроль (сентябрь).
- Текущий контроль (в течение всего учебного года).
- Промежуточный контроль (по изученным темам – открытые занятия {декабрь, май}),.

#### **Формы контроля**

- педагогические наблюдения и анализ;
- зачет;
- наблюдение за выполнением заданий на занятии(в основном текущий контроль);
- рейтинг участия воспитанников в мероприятиях объединения, ОДОД;
- участие в соревнованиях.

#### **Критерии освоения.**

Уровень освоения.	Назвать и выполнить в стандартных условиях
не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с ошибками
зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
зачет	Назвал и выполнил без ошибок

Здания для обучающихся. (см.приложение)

### **Методическое обеспечение**

При занятиях упражнениями выделяют четыре основные фазы: **разминку, основную фазу, заминку, силовую нагрузку.**

1. **Разминка.** Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения и разрывы мышц.

У разминки две цели: во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2 - 3 минут. Большое значение имеют упражнения на растягивание, например касание пальцев ног руками. Но напряженные упражнения (такие, как подтягивания, отжимания или упражнения с отягощениями) нежелательны, так как создают кислородный долг, который приводит сердце в состояние утомления еще до начала аэробной фазы.

Обычно при разминке используется комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

### **2. Основная фаза.**

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе вы выполняете те виды нагрузки, которые выбрали сами и затем сделали таким же регулярным занятием, как чистка зубов или завтрак перед уходом на работу.

Занимаясь 2-3 раза в неделю, обучающийся обеспечит рост физических возможностей, а при четырехразовых занятиях существенно улучшит состояние здоровья.

Неразумно заставлять себя выкладываться каждый день, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц, суставов и костей.

### **3. Заминка.**

Третья фаза занятий ОФП занимает минимум 5-10 минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Самое важное после физической нагрузки - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Иначе могут начаться тошнота, головокружение или возможна даже потеря сознания. Серьезные нарушения сердечной деятельности часто случаются не во время физической нагрузки, а после нее.

### **4. Силовая нагрузка.**

Эта фаза занятий ОФП, которая должна продолжаться не менее 20-25 минут, включает движения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида (пластиковые бутылочки по 0,5 л) или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа.

Одна из основных причин, обычно побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает обучающихся менее подверженным травмам во время занятий ОФП.

Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом, но при подготовке выступления (к праздникам спортивным соревнованиям), занятия проводятся в малых группах.

Ежемесячно проводятся контрольные испытания по физической, технической подготовке с использованием установленных возрастных нормативов.

Форма подведения итогов – показательные выступления на мероприятиях и открытых занятиях.

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса.**

Занятие-беседа, занятие-соревнование, репетиции, занятие - концерт, игры на развитие внимания, памяти, подвижные игры, творческие мастерские, просмотр видеофильмов и обучающих программ, совместное посещение спортивных мероприятий.

Информационные: просмотр видеозаписи с последующим анализом, просмотр видеозаписи с последующим или одновременным повторением упражнений, использование интернет - ресурсов для самостоятельной работы детей.

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

**I. Словесные:**

- рассказ,
- описание,
- объяснение,
- разбор,
- задание,
- указание,
- команда,
- оценка,
- подсчет, (голос, хлопок, постукивание)

**II. Наглядные:**

- показ, исполнение педагогом,
- показ исполнение обучающимся,
- наблюдение,
- показ видеоматериалов и иллюстраций.

**III. Практические:**

- метод свободного упражнения,
- метод принудительно-облегчающий,
- метод разучивания с помощью педагога.

**Формы подведения итогов**

Открытые занятия, концерты, праздники, мероприятия с награждением активных участников коллектива, тесты, сдача нормативов ГТО.

**Методические материалы:**

1. Авторские разработки.
2. Видео кассеты с упражнениями;
3. CD диски с музыкальными композициями;
4. Анкеты для тестирования обучающихся.

**Литература**

Для педагога:

- 1.Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015
2. В.Е. Вавилова «Учитесь бегать, прыгать, метать» г. Москва, 1983
3. А.А. Гужаловский «Развитие двигательных качеств школьников» М., 1988
4. А.А. Казанцев «Организация проведения соревнований школьников», Москва, 2014
5. «Нормативы комплекса ВФСК ГТО 2017г», Министерство спорта РФ.
6. Бариев, М.М. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России / М.М. Бариев, Р.А. Юсупов, В. М. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 2.
7. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра - спорт, 2000.
8. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2006.
9. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015.

Для детей:

- 1.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015.
- 2.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991.



3. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.
4. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996.
5. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
6. В.И.Дубровский. Валеология. Здоровый образ жизни., - М.: Риторика-А, 2001.
7. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992

## Приложение 1.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два, по три и четыре. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

## Приложение 2.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах (в упоре на станке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенке, и в висах(подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе). Упражнения с гантелями.

## Приложение 3.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону ) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах( высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

## Приложение 4.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение

«кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

#### **Приложение 5.**

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепашка»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

#### **Приложение 6.**

Упражнения на развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). 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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения «на растяжку».

Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их использовать ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Упражнения для развития ловкости.

#### **Приложение 7.**

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Имитационные упражнения: имитация элементов техники метаний.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

#### **Приложение 8.**

Многочисленные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, метаний, приземлений, отталкиваний.

Упражнения для развития выносливости.

#### **Приложение 9.**

Бег на дистанции для девушек - от 1 до 2 км, для юношей от 1 до 3 км. Прыжки на скакалке. Беговые упражнения: медленный бег и его разновидности. Задания на выносливость.

Спортивные мероприятия

#### **Приложение 10.**

-Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

-Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»

Испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

Испытания по определению уровня развития скоростных способностей.

«Бег на 60м»,

«Челночный бег»

Испытания по определению уровня развития выносливости.

«Бег на длинную дистанцию»

Испытания по определению уровня развития силы.

«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (мальчики) или

«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» или

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Испытания по определению уровня развития гибкости.

«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».

Испытания по определению уровня развития скоростно-силовых способностей.

«Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин»,

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»,

«Метание спортивной гранаты на дальность».

Испытания по определению уровня развития координационных способностей.

«Метание мяча 150г на дальность».

Испытания по овладению прикладными навыками:

«Стрельба из пневматической винтовки»,

«Плавание на дистанцию 50 м».

-Контрольное и итоговое занятия.

Выполнение контрольных заданий для определения образовательных результатов. Подведение итогов за учебный год.