

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

**РЕЦЕНЗИЯ**

на методическую разработку для педагогов «Цикл упражнений для подготовки учащихся 5–6 классов к сдаче норм ГТО»

Автор: Тутов Максим Александрович, учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №18 поселка Паркового муниципального образования Тихорецкий район имени Героя Советского Союза Павла Федотовича Головки

Представленная методическая разработка является актуальной и практически значимой в контексте реализации государственной политики в области физического воспитания подрастающего поколения. Возрождение комплекса ГТО как основы физического воспитания в образовательных организациях требует от педагогов современных, научно обоснованных и эффективных методических решений.

Новизна разработки заключается в ее комплексном и системном подходе к подготовке учащихся именно средней возрастной группы (5-6 классы, III ступень ГТО), для которой характерны повышенный риск травматизма. Автор не просто предлагает набор упражнений, а представляет именно цикл, что подразумевает логическую взаимосвязь, последовательность и преемственность занятий, направленных на комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, специфичных для видов испытаний комплекса ГТО.

Подбор упражнений соответствует возрастным анатомо-физиологическим и психологическим особенностям учащихся 11-12 лет. Четко прослеживается направленность на развитие основных физических качеств, тестируемых в комплексе ГТО: скоростных возможностей (бег на 30, 60 м), выносливости (бег на 1,5-2 км), силы (подтягивания, отжимания, прыжок в длину с места), гибкости (наклон вперед) и координации (метание мяча).

В разработке отражены инновационность и креативность. Включение игровых и соревновательных элементов («Змейка-спринтер», «Пирамида силы», «Меткий стрелок») повышает мотивацию учащихся и снижает монотонность тренировок. Нестандартные задания, такие как «Супергеройская планка» или «Танцевальный марафон», развивают не только физические навыки, но и воображение.

Разработка адаптирована для условий школьного урока, не требует сложного оборудования и может быть легко реализована учителем. Наличие четких инструкций, временных рамок и рекомендаций по дозировке нагрузки упрощает использование методики, так как можно добавить варианты простых и усложненных модификаций упражнений для детей с разным уровнем подготовки. Также предлагается интеграция ИКТ: для повышения интереса рекомендуется использовать мобильные приложения (таймеры, счетчики повторений) или интерактивные видео с демонстрацией техники, включить связь с теоретической частью – проводить краткие беседы о пользе упражнений или истории ГТО, которые сделают занятия более осознанными.

Данная разработка «Цикл упражнений для подготовки учащихся 5-6 классов к сдаче норм ГТО» является полностью завершенной, методически грамотной и соответствующей всем современным требованиям.

Предлагаемый материал отличается высокой практической ценностью, научной обоснованностью и актуальностью. Автор демонстрирует глубокое понимание возрастной педагогики и психологии, а также владение современными методиками физического воспитания.

Методическая разработка имеет практическую направленность и рекомендуется к внедрению в практику работы учителей физической культуры общеобразовательных учреждений.

25.08.2025

Директор МКУ «Центр развития образования»



*Handwritten signature*

Н.С. Полякова

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18 ПОСЕЛКА ПАРКОВОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАВЛА ФЕДОТОВИЧА ГОЛОВКО**

**Методические рекомендации  
«Цикл упражнений на уроках физической культуры в  
5-6 классах для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО»**

**Автор: Тутов Максим Александрович,  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ № 18  
пос. Паркового**

**2025 г.**

## Оглавление

1. Введение .....	3
2. Цикл упражнений для подготовки учащихся 5–6 классов к сдаче норм ГТО.....	4
3. Креативные упражнения для подготовки к ГТО (5–6 классы) .....	5
4. Заключение.....	8
6. Список использованных источников .....	9

## Аннотация

В данной работе предлагается цикл упражнений для подготовки учащихся 5–6 классов к сдаче норм ГТО. Эти упражнения выполняются на уроках физической культуры и могут быть полезны как молодым учителям, так и более опытным коллегам.

Цель разработки: развитие основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, гибкость, координация) у школьников 5–6 классов для успешного выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи разработки:

- повышение уровня общей физической подготовки;
- укрепление мышечного корсета и сердечно-сосудистой системы;
- развитие двигательных навыков, необходимых для выполнения тестов ГТО;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой.

Применяемые методы:

- круговая тренировка с элементами ОФП;
- интервальные нагрузки;
- игровые и соревновательные элементы.

Ожидаемые результаты:

- улучшение показателей в беге, прыжках, подтягиваниях, отжиманиях и других нормативах ГТО;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;
- готовность к успешной сдаче нормативов соответствующей возрастной ступени.

Разработка предназначена для учителей физической культуры и может быть адаптирована под индивидуальные особенности учащихся.

## **Введение**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является важной частью системы физического воспитания школьников. Его цель – популяризация здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья подрастающего поколения. Для учащихся 5–6 классов сдача норм ГТО – это не только проверка своих возможностей, но и стимул к регулярным занятиям спортом.

Разработанный цикл упражнений направлен на комплексное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения нормативов ГТО: силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. Разработка построена на принципах доступности, постепенности и систематичности, что позволяет эффективно подготовить школьников к испытаниям в рамках учебного процесса.

## Цикл упражнений для подготовки учащихся 5–6 классов к сдаче норм ГТО

Форма проведения: комплекс круговой тренировки, включающий упражнения на разные группы мышц и физические качества. Цикл упражнений проводится 2–3 раза в неделю как на каждом уроке физической культуры, так и 1 раз в 2-3 урока.

### 1. Разминка (5–7 минут)

- Бег в медленном темпе – 2 минуты.
- Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, махи руками и ногами).
- Суставная гимнастика (вращения головой, плечами, коленями, стопами).
- Прыжки на месте – 30 секунд.

### 2. Основная часть (25–30 минут)

Круговая тренировка (3–4 круга, отдых между упражнениями – 30 сек., между кругами – 2 мин.).

№ п/п	Упражнение	Кол-во повторений/время	На что направлено
1	Приседания	15-20 раз	Ноги, выносливость
2	Отжимания от пола	10–15 раз	Руки, грудь, пресс
3	Прыжки через скакалку	1 минута	Скорость, координация
4	Подтягивания (мальчики) / Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки)	5–8 раз / 10–12 раз	Сила верхнего плечевого пояса
5	Планка	30–45 секунд	Пресс, статическая сила
6	Бег на месте с высоким подниманием колен	1 минута	Выносливость, координация
7	Наклоны вперед (на гибкость)	10–12 раз	Гибкость

### **3. Заключительная часть (5–7 минут)**

- Медленный бег или ходьба – 2 минуты.
- Упражнения на растяжку (шпагаты, наклоны к ногам, «бабочка»).
- Дыхательные упражнения.

Дополнительные рекомендации:

1. Для подготовки к бегу (30 м, 1,5–2 км):
  - интервальный бег (30 сек. – быстро, 1 мин. – медленно);
  - челночный бег 3×10 м.
2. Для прыжка в длину:
  - прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание на тумбу.
3. Для метания мяча:
  - броски набивного мяча (1–2 кг) из-за головы.

Контроль выполнения и подготовки будет заключаться в том, чтобы раз в 2–3 недели проводить пробную сдачу нормативов ГТО для оценки прогресса. Такой цикл упражнений поможет учащимся 5–6 классов развить необходимые физические качества и успешно сдать нормы ГТО.

### **Креативные упражнения для подготовки к ГТО (5–6 классы)**

Чтобы тренировки были не только полезными, но и увлекательными, предлагаю добавить нестандартные упражнения с элементами игры, соревнования и творчества.

#### **1. «Змейка-спринтер» (развитие скорости и координации)**

Как выполнять:

- На асфальте мелом рисуется извилистая линия (или выкладывается скакалка).
- Ученики бегут по трассе, стараясь не сходить с линии.
- Можно устроить эстафету: кто быстрее и точнее пройдет «змейку».

Что развивает: быстроту, ловкость, контроль движения.

#### **2. «Пирамида силы» (силовая выносливость)**

Как выполнять:

- Ученики встают в круг.
- Первый делает 1 отжимание, второй – 2, третий – 3 и так до 10 (затем можно идти в обратную сторону).
- Если кто-то не может выполнить свой номер – делает «штрафное» упражнение (например, 5 прыжков).

Что развивает: силу рук, командный дух, выносливость.

### 3. «**Меткий стрелок**» (подготовка к метанию мяча)

Как выполнять:

- На земле рисуются мишени (круги с разными баллами, как в дартсе).
- Ученики по очереди метают теннисный мяч, стараясь попасть в центр.
- Можно играть на очки: кто наберет больше за 5 попыток?

Что развивает: меткость, силу броска, глазомер.

### 4. «**Лягушки-чемпионы**» (прыжковая подготовка)

Как выполнять:

- На площадке раскладываются обручи или рисуются круги на разном расстоянии.

- Задача: прыгать из одного «болота» (круга) в другое, как лягушка.
- Усложнение: прыгать только на одной ноге или с хлопками над головой.

Что развивает: прыгучесть, баланс, взрывную силу ног.

### 5. «**Танцевальный марафон**» (гибкость + выносливость)

Как выполнять:

- Включается веселая музыка (например, «Masarena» или «Чунга-Чанга»).
- Ученики повторяют движения за учителем (наклоны, вращения, махи).
- Каждые 30 секунд добавляется новое упражнение.

Что развивает: гибкость, координацию, чувство ритма.

### 6. «**Супергеройская планка**» (статическая сила + воображение)

Как выполнять:

- Учитель дает задание: «Держим планку, как Супермен (одна рука вперед)», «Как Человек-паук (поочередно отрываем руки)».

- Кто дольше всех продержится в необычной позе?

Что развивает: силу корпуса, выносливость, креативность.

### 7. «**Бег с препятствиями-сюрпризами**»

Как выполнять:

на дистанции 20–30 м расставляются неожиданные препятствия:

- Проползти под скамейкой.
- Перепрыгнуть через мягкий барьер.
- Поймать мяч на бегу.

Побеждает тот, кто быстрее всех справится с заданиями.

Что развивает: скорость, реакцию, адаптивность.

### 8. **Вариант игры:**

- Разделить класс на команды.

- Каждая станция – это креативное упражнение.
- За прохождение даются баллы (например, «5 баллов за меткий бросок»).
- В конце – награждение «Чемпионов ГТО».

Эти упражнения превратят подготовку к ГТО в веселый квест! Можно добавлять свои варианты, менять правила и устраивать мини-соревнования. Главное – чтобы детям было интересно! Такой подход повысит мотивацию и сделает тренировки незабываемыми!

## **Заключение**

Подготовка учащихся 5–6 классов к сдаче норм ГТО требует системного подхода, включающего развитие всех основных физических качеств. Предложенный цикл упражнений, основанный на круговой тренировке, позволяет равномерно распределить нагрузку и сделать процесс подготовки разнообразным и интересным.

Регулярное выполнение данного комплекса способствует не только улучшению спортивных результатов, но и укреплению здоровья, формированию дисциплины и мотивации к дальнейшим занятиям физической культурой. Контрольные проверки в виде пробной сдачи нормативов помогут отслеживать прогресс и корректировать программу при необходимости.

Таким образом, использование данной методики на уроках физической культуры поможет школьникам успешно выполнить нормативы ГТО и развить устойчивый интерес к активному образу жизни.

### **Список использованных источников**

Данные источники содержат официальные нормативы ГТО, методические рекомендации по тренировочному процессу и теоретические основы физического воспитания, что делает их полезными для учителей при организации занятий.

1. Официальный сайт ВФСК ГТО – <https://www.gto.ru>
2. Методические рекомендации по подготовке к выполнению нормативов ГТО / Министерство спорта РФ. – М., 2023.
3. Физическая культура в школе: учебно-методическое пособие / Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2022.
4. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Спорт, 2021.
5. Круговая тренировка в физическом воспитании школьников / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2020.