

БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫТЕГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«ДЕТСКИЙ САД «КОЛОКОЛЬЧИК»

Принято на педагогическом совете
БДОУ ВМР «Детский сад «Колокольчик»
Протокол № 1 от 30.08.2024г.
Председатель: А.В. Паршукова

Утверждаю
Заведующий БДОУ ВМР
«Детский сад «Колокольчик»
А.В. Паршукова
«30» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
для детей старшего дошкольного возраста
«ГТОшки»**

срок реализации программы: 1 год
направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик:
Грачева Л.И. инструктор по физкультуре
БДОУ ВМР «Детский сад «Колокольчик»

г. Вытегра, 2024

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы
- 1.3. Принципы реализации содержания Рабочей программы
- 1.4. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста
- 1.5. Учебный план
- 1.6. Планируемые результаты Программы

2. Содержательный раздел

- 2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО
- 2.2. Учебно-тематический план
- 2.3. Содержание дополнительной образовательной программы
- 2.4. Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

3. Организационный раздел

- 3.2. Обеспеченность методическими материалами
- 3.3 Совместные мероприятия с семьей.
- 3.3. Нормативно-правовая и научная литература.
- 3.4. Материально-техническое оснащение группы.

1. Целевой раздел:

1. Пояснительная записка

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Возрождение и реализация комплекса «ГТО» в образовательных организациях, сегодня, на наш взгляд, является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс «ГТО» должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения. Сегодня у нас появился новый стимул – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Интеграция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе I ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп уже могут и сдают нормативы ВФСК «ГТО» и получают отличные результаты.

Программа физкультурной подготовки «ГТО» МАДОУ СЦРР «Детский сад «Золотой ключик» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ
2. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
3. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО) от 24.03.2014 № 172

Нормативно-правовые акты правительства РФ:

1. Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

-по выбору.

обязательные

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы

Целями ВФСК ГТО являются:

Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

1.3. Принципы реализации содержания Рабочей программы

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

а) добровольность и доступность;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

в) обязательность медицинского контроля;

г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II и группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- *Принцип наглядности* – заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать последовательно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.4. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет). В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем, инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Возраст 6—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику

1.5. Учебный план.

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков. Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с октября по апрель месяц.

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
6-7 лет	1	4	28

1.6. Планируемые результаты освоения Программы является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

2. Содержательный раздел

2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО обеспечивается:

- В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие». «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». Регламентированная образовательная деятельность организуется 3 раза в неделю (2 занятия в спортзале; 1 - на воздухе - игротека)

- В рамках спортивных мероприятий МБДОУ, спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами перспективно-тематического планирования.

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

- С учетом организации двигательного режима ДОУ;
- В учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы);
- В самостоятельной деятельности в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях;

2.2. Учебно-тематический план

2.3. Содержание дополнительной образовательной программы

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тест-беседа.

Тестирование:

1. Челночный бег 3х10

2. Прыжок в длину с места

толчком двумя ногами

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 1 ч.

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тестирование:

1. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу
2. Метание теннисного мяча в цель 1 ч.

Развивающий раздел

Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.

Тест-беседа Тестирование:	1. Челночный бег 3x10	2. Метание теннисного мяча в цель	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
1 час					

месяц	Блоки , игровые упражнения				
	прыжки	быстрота	Школа мяча	гибкость	сила
октябрь	«Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»; «Вперёд прыгай, назад шагай» Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка» 2. «Мяч в игре»; 3. «Встречный бег»; 4. «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные	Броски мяча в пол и ловля его Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м) П/и «Сбей кеглю» П/и «Береги мяч»: Релаксационные упражнения	Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	

		кольца». Массаж стоп.			
ноябрь	1Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо «Юла» Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию	П/и «Успей поймать»; П/и «Бабочки и стрекозы» П/и «Коршун и наседка»; П/и «Бери скорее» Игровое упражнение «Кто быстрее»	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника» ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».		Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Прыжки через бруски. Ходьба в приседе Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».
декабрь	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку;	Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся». «Встречный бег»; «Кто быстрее»; «Составь слово»; П/и «Канатоходец», Гимнастика для стоп.		Упражнения Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг - «Крокодил»	Игровые упражнения «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); 2. «Отжимания» 3.П/и «Горячая картошка», 4. П/и «Замри», 5. П/и

	Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию			-«Гусеница» - П/и«Спортивные дог онялки с приседаниями»; Гимнастика для стоп.	«Поменяйся местами»
январь	Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.		<i>Упражнения</i> Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; П/и «Кто дальше бросит»; П/и «Метко в цель»; П/и «Попади в мяч», П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация	Упражнения стретчинга - «Качалочка»; -«Маленький мостик»; - «Паровозик» -«Змея»; -«Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	Столкнуть партнёра с места ударом ладони Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»
февраль		«Через кочки и пенечки»; П/и «Гуси – лебеди»; П/и «Пустое место»; Эстафета «Команда быстроногих»;	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»;	«Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру».	«Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); Метание набивного мяча вдаль из-за

		Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	«Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	Игра с парашютом.	головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); Армреслинг; П/и «Сильный бросок». Самомассаж.
март	Прыжки со скакалкой Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	«Не задень верёвку»; «Лови, убегай»; Эстафета по-пластунски; Эстафета «Перемени предмет»; П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.	Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Попади в цель».	Акробатические упражнения «Складной ножик» «Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	
апрель	1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо; 3. «Кто дальше	эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Эстафеты с мячами: -Мяч капитану - гонка мячей -передал сядь	«Азбука телодвижений»; «Достань предмет» (стоя на кубе, наклониться с прямыми ногами вниз и достать ладонями до низа куба, и	Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из вися; Ползание по

	прыгнет»; 4. «Ящерица»; 5. Эстафета «Длинный прыжок»; 6. Упражнение на релаксацию	мячами; 4. С двумя кеглями		потянуться ниже, до отметки.	скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; Ходьба в приседе;

Итоговый раздел

Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами

Эстафеты с предметами,

«Нарисуй солнышко»

Игра «Изобрази спортсмена».

П/и «Успей выбежать».

Блок физкультурно-спортивных мероприятий –

1. «Мяч капитану»

2. «Попади мячом в корзину»;

3. «Допрыгни до ладошки»;

4. «Прыжки через скакалку».

П/и по желанию детей.

«Разноцветный салют»

Блок контрольных занятий –выявление уровня физической подготовленности.

Тестирование: <u>Тест-беседа.</u>	1. Челночный бег 3x10	2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	5. Метание теннисного мяча в цель
--------------------------------------	--------------------------	--	--	---	---

2.3.1.Формы реализации Программы

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

–занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);

–занятие-игра (учить работать в команде);

Структура занятия:

Вводная часть.

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

Основная часть.

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

Заключительная часть.

Цель: Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

2.4. Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Ступени:

Первая ступень — от 6 до 8 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
---	--	----	----	----	----	----	----

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

По материалам сайта gto.r

При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук

3.2Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

3.3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;

- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

4. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

3. Организационный раздел

3.1 Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей - все группы (во время прогулок)

Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка

3.2 Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:

- Неделя здоровья
- Тематический день «Здоровым быть здорово» Встреча с тренерами спортивных школ
- Международный день здоровья
- «Папа, мама, я – спортивная семья»
- «Веселые старты»
- Совместные занятия физкультурой
- участие родителей в массовых спортивных мероприятиях вне ДОО (семейные эстафеты и др.)

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);
- спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

3.3. Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

Список литературы.

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.
14. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.