

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5
«Планета детства»

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 5
«Планета детства»

Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим МАДОУ «Детский сад № 5
«Планета детства»


подпись

Лепёшкина С.В./
расшифровка подписи

Приказ № 278 от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«НАВСТРЕЧУ ГТО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 6 – 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Дмитриева Оксана Николаевна,
инструктор по физической культуре

Гурьевский муниципальный округ, 2024

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	5
1.2.1. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста.	5
1.2.2. Целевые ориентиры, реализуемые Программой.	6
1.3. Содержание Программы	7
1.3.1. Учебно-тематический план по реализации комплекса по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 ступени	8
1.3.2. План мероприятий, направленных на реализацию ВФСК ГТО на уч. год в МАДОУ «Детский сад № 5 «Планета детства».	18
1.3.3. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). I ступень, возрастная группа 6-7 лет. (приложение №1).....	19
1.4. Планируемые результаты	19
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	20
2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Материально-техническое обеспечение, как условие реализации Программы	20
2.3. Формы выявления, фиксации и предъявления результатов.....	21
2.4. Оценочные материалы	21
2.4.1. Перечень диагностических методик:	21
2.5. Методические материалы	22
2.5.1. Методы обучения:.....	22
2.5.2. Формы организации учебного занятия	22
2.5.3. Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности	22
2.5.4. Алгоритм учебного занятия	22
2.5.5. Дидактические материалы	22
2.6. Список литературы	23

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. 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.

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:

- обязательные;
- по выбору.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «НАВСТРЕЧУ ГТО» (далее – Программа) направлена на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО I ступени, не противоречит основной рабочей программе образовательной области «Физическое развитие» общеобразовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5 «Планета детства», способствует успешному выполнению спортивных тестов ВФСК ГТО I ступени детьми в возрасте от 6 до 7 лет.

Программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5 «Планета детства» с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 11.06.2022);
- Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172;
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно -спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)";
- Закон Кемеровской области «Об образовании от 05 июля 2013 года N 86-ОЗ (в редакции Законов Кемеровской от 13.06.2019 N 39-ОЗ);
- Устав МАДОУ Детский сад № 5 «Планета детства».

Актуальность Программы определяется малоподвижным образом жизни детей и взрослых. Живя в век высоких технологий, современные дошкольники предпочитают компьютерные игры, просмотр мультфильмов, многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей.

Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растет количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.

Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК ГТО, а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.

Новизна данной Программы заключается в создании условий для формирования умения воспитанников переносить приобретенные на основных занятиях физической культурой знания и умения в специальные занятия по подготовке к ГТО, что позволяет осуществлять воспитательно-образовательный процесс с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей и спортивных способностей детей. Теория (объяснение, показ видео-инструкций, обсуждение специальных правил выполнения движений) интегрирована с практическим выполнением тестовых испытаний ГТО, что позволяет на начальном этапе подготовки усвоить особенности каждого физкультурно-спортивного теста.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает подготовку и мотивацию детей 6-7 лет к сдаче I ступени норм «ГТО» и обеспечивает формирование потребности в здоровом образе жизни. Способствует принятию дополнительных мер по увеличению двигательной активности воспитанников, так как физическое направление - одно из приоритетных направлений МАДОУ «Детский сад № 5 «Планета детства».

Программа охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и их родителей (законных представителей).

Программа рассчитана на учебный 1 год и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 2 раза в неделю по 30 минут с 1 сентября по апрель месяц, а также через соревнования, спортивные досуги и развлечения совместно с родителями (законными представителями) В апреле проводятся итоговые испытания по выполнению спортивных нормативов ГТО.

Срок реализации программы	Количество часов			Дни недели
				среда, пятница
1 учебный год (с сентября по апрель)	в неделю	в месяц	в год (8 месяцев)	Время 10.10-10.40
	1 час	4 часа	32 часа	

Формы организации занятий:

1. фронтальное,
2. поточное,
3. индивидуальное
4. групповое.

Формы проведения занятий –

1. беседы,
2. индивидуальная работа с детьми,
3. эстафеты,
4. соревнования,
5. практические занятия.

Данная Программа педагогически целесообразна для системы дошкольного образования, т.к. основа Программы состоит в создании адаптированной к веяниям времени

системы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендована для реализации в любом дошкольном образовательном учреждении.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: повышение качества физической подготовленности дошкольников.

Задачи:

- Развивать нравственные качества: дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Внедрить в образовательный процесс и апробировать со старшими дошкольниками отдельные виды испытаний (тесты) I ступени, входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- Обеспечить успешное выполнение норм ГТО на один из знаков отличия;
- Подготовить команду воспитанников к участию в муниципальных спортивных испытаниях и мотивировать их на достижение высоких результатов
- Развивать скоростные возможности, выносливость, силу, гибкость детей старшего дошкольного возраста;
- Повышать интерес воспитанников к достижению высоких результатов путем вовлечения родителей к выполнению норм ГТО.

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

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, закаливании. 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. Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. 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

1.2.2. Целевые ориентиры, реализуемые Программой.

Формировать у детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

1.3. Содержание Программы

- **Проведение комплекса упражнений, способствующего формированию основы для выполнения специальных заданий.**
 - ✓ минутный бег;
 - ✓ трехминутный бег;
 - ✓ комплекс ОРУ;
 - ✓ стретчинговые упражнения;
 - ✓ релаксационные упражнения.

- **Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО**
 - ✓ «Челночный бег 3x10 метров» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил).
 - ✓ Бег 10м (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил).
 - ✓ Бросок набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил).
 - ✓ «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил).
 - ✓ «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил).
 - ✓ «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил).
 - ✓ «Метание теннисного мяча в цель» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил).

- **Обучение работе в парах, направленной на укрепление мышц спины, рук, плечевого пояса.**
 - ✓ парные отжимания,
 - ✓ парные эстафетные задания,
 - ✓ парные стретчинговые упражнения.

- **Выполнение эстафетных заданий, включающих в себя элементы тестовых нормативов ВФСК ГТО.**

1.3.1. Учебно-тематический план по реализации комплекса по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 ступени

Учебный план Программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 2 раза в неделю по 30 минут с 1 сентября по апрель месяц.

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

Участники: дети в возрасте 6-7 лет.

Сентябрь			
№ занятия	Вводная часть занятия. (7 минут) Общеразвивающие упражнения	Основная часть занятия. (20 минут) Специальные упражнения.	Заключительная часть (3 минуты).
1	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил). Эстафетное задание «Догони мяч»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
2	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах, направленная на укрепление мышц спины, рук, плечевого пояса (упражнение «Тачка»); Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО «Челночный бег 3x10 метров» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
3	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Выполнение упражнения «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска). Парный забег с соблюдением правил «Челночного бега».	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
4	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс	Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО «Поднимание туловища из положения лёжа на	Комплекс расслабляющих упражнений

	общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	спине» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил. Обучение работать с упражнением в парах.	под музыку
5	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (20 повторений); «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска). «Челночный бег 3х10 метров»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
6	Кардиоразминка (минутный бег). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил). Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Эстафета «Тачка»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Изучение правил выполнения норматива ВФСК ГТО «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (просмотр видео инструкции, практическое выполнение упражнения с соблюдением правил). Работа в парах: упражнение «Тачка» (1 мин.).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3х10 метров» Фронтальным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.			
Октябрь			
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный	Подготовка к фестивалю ГТО (Первый этап проекта по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 степени): «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.);	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку

	на развитие всех групп мышц. Растяжка.	«Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	
2	Фестиваль ГТО с элементами начального тестирования.		
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3x10 метров»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега» «Челночный бег 3x10 метров»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки» «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами».	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением).	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из	Комплекс расслабляющих упражнений

	Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	положения лёжа на спине» (1 мин.). «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания с удержанием ног партнера) (30 сек.);	под музыку
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 4 метра; работа со спортивно одаренными детьми.			
Ноябрь			
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3x10 метров»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
2	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки» «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами».	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с	Работа в парах: «Парная растяжка»	Комплекс расслабляющих

	ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	«Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3x10 метров»	упражнений под музыку
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (отжимания) (1 мин.); «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега.	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Отработка упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»; Выполнение упражнения «Планка» от скамьи (30 сек.) Отжимания от скамьи (10 повторений). Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 5 метров; работа со спортивно одаренными детьми.			
Декабрь			
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
2	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку

	упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.		
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки» «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами».	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега. «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Отработка упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»; Выполнение упражнения «Планка» от скамьи (30 сек.) Отжимания от скамьи (10 повторений). Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку

Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 6 метров; работа со спортивно одаренными детьми.

Январь

1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3x10 метров»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
2	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега» «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
4	Спортивные состязания «Эстафета ГТО» (Второй этап проекта по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 ступени)		
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега.	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку

Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 6 метров; работа со спортивно одаренными детьми.

Февраль			
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3x10 метров»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
2	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега» «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки» «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами».	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку

	на развитие всех групп мышц. Растяжка.	положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега.	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Отработка упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»; Выполнение упражнения «Планка» от скамьи (30 сек.) Отжимания от скамьи (10 повторений). Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 6 метров; работа со спортивно одаренными детьми.			
Март			
1	Кардиоразминка(минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3х10 метров»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
2	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа поточным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по заданной траектории. «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 3 метра.	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки»; «Дистанция с элементами челночного бега»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением).	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из	Комплекс расслабляющих упражнений

	Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	положения лёжа на спине» (1 мин.). Фронтальным способом: «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	под музыку
5	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Эстафеты: «Тачки» «Прыжки в длину с места толчком двумя ногами».	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
6	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
7	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега.	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
8	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Отработка упражнения «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»; Выполнение упражнения «Планка» от скамьи (30 сек.) Отжимания от скамьи (10 повторений). Работа в парах: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
Индивидуальная работа: отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 6 метров; работа со спортивно одаренными детьми.			
Апрель.			
1	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих	Работа в парах: «Парная растяжка» «Поднимание туловища из положения лёжа на спине» (1 мин.). «Челночный бег 3х10 метров»	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку

	упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.		
3	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Работа фронтальным способом: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» Эстафета с элементами челночного бега. «Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу» (3 броска).	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
4	Кардиоразминка (минутный бег, бег с ускорением). Комплекс общеразвивающих упражнений направленный на развитие всех групп мышц. Растяжка.	Отработка норматива «Метание теннисного мяча в цель» - дистанция 5 метров	Комплекс расслабляющих упражнений под музыку
5	Выполнение нормативов ВФСК ГТО 1 степени		
Индивидуальная работа: работа со спортивно одаренными детьми.			

1.3.2. План мероприятий, направленных на реализацию ВФСК ГТО на уч. год в МАДОУ «Детский сад № 5 «Планета детства».

№	Название мероприятия	Дата	Участники	Ответственный
1	Фестиваль ГТО (Первый этап проекта по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 степени)	Октябрь	Старшая, подготовительная группы	Инструктор по ф.к.
2	Спортивные досуги в рамках празднования Дня матери и Дня защитника Отечества	Ноябрь Февраль	Воспитанники и родители (законные представители) подготовительной, старшей, средней и второй младшей групп.	Инструктор по ф.к.
3	Физкультурно-спортивный праздник "Мама, папа, Я с ГТО одна семья!"	Декабрь	Воспитанники и родители (законные представители) подготовительной, старшей групп.	Инструктор по ф.к.
4	Спортивные состязания «Эстафета ГТО» (Второй этап проекта по	Январь	Старшая, подготовительная группы	Инструктор по ф.к.

	подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО 1 ступени)			
5	Выполнение нормативов ГТО.	Апрель	Воспитанники 6-7 лет.	Инструктор по ф.к.
6	Физкультурно-оздоровительные мероприятия: - утренняя зарядка - основные занятия по физической культуре	В течение года по расписанию	Воспитанники всех групп	Инструктор по ф.к.
7	Спортивные состязания и развлечения: - «Веселые старты»; - «Мы космонавты»; - «Приключения колобка»	В течение года	Воспитанники всех групп	Инструктор по ф.к.
8	День Здоровячка	В течение года один раз в неделю	Воспитанники подготовительной, старшей, средней и второй младшей групп.	Инструктор по ф.к.
9	Фитнес для малышей (игровой стретчинг)	В течение года один раз в неделю	Воспитанники младших групп.	Инструктор по ф.к.
10	Дополнительные занятия по изучению правил выполнения и отработка упражнений комплекса ВФСК ГТО первой ступени.	В течение года 3 раза в неделю	Воспитанники 6-7 лет.	Инструктор по ф.к.
11	Информирование участников образовательных отношений об участии в ВФСК ГТО (выступление на родительских собраниях; анкетирование, оформление папок передвижек, памяток и т.п.)	В течение года	Все участники образовательных отношений	Инструктор по ф.к.

1.3.3. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). I ступень, возрастная группа 6-7 лет. (приложение №1)

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

- ✓ Теоретическую составляющую комплекса ГТО.

Будет уметь:

- ✓ результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ✓ успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость в двигательной деятельности.

В результате обучения по Программе обучающиеся воспитанники приобретут такие личностные качества как:

- ✓ самоконтроль и самооценка своих возможностей;
- ✓ стремление к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- ✓ стремление к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

В результате обучения по Программе у обучающихся воспитанников будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- ✓ эмоциональное сближение детей и родителей;
- ✓ формирование у учащихся и родителей (законных представителей) ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
- ✓ формирование у учащихся стремления к занятиям в спортивных секциях и клубах округа.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.

Специально организованные занятия, которые проводятся 2 раза в неделю по 30 минут с 1 сентября по апрель месяц.

Возраст	Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год (8 месяцев)
6-7 лет	1 час	4 часа	32 часа

2.2. Материально-техническое обеспечение, как условие реализации Программы

В ДОУ имеется спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной физкультурно-спортивной работы, для проведения утренней зарядки, соревнований, физкультурных досугов, развлечений и праздников.

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество (шт.)
1	Стенка гимнастическая	6
2	Лестница дуга	2
3	Дуга для подлезания «Радуга»	4
4	Бревно гимнастическое мягкое напольное	2
5	Скамья гимнастическая	4
6	Гимнастические палки	20
7	Ворота футбольные разборные	2

8	Канат потолочный	1
9	Мяч гимнастический с ручкой	6
10	Мяч резиновый	10
11	Мяч футбольный	6
12	Мяч волейбольный	6
13	Мяч теннисный	8
14	Мешочек с песком для метания	25
15	Скакалка	10
16	Обруч малый гимнастический	10
17	Коврик массажный	20
18	Набор детских ракеток с воланом	4
18	Стойка вертикальная деревянная для прыжков в высоту	4
19	Шнур для установки высоты к стойкам вертикальным деревянным для прыжков в высоту	2
20	Кубики деревянные	20
21	Тренажер для детей «Мини степпер»	1
22	Тренажер для детей «Беговая дорожка»	1
23	Тренажер для детей «Велотренажер механический»	1
24	Тренажер для детей «Гребля»	1
25	Тренажер для детей «Райдер»	1
26	Тренажер для детей «Жимовая скамья под штангу»	1

2.3. Формы выявления, фиксации и предъявления результатов

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Диагностика, проводимая в начале, в середине и в конце года обучения.	Информация на сайте ДОУ. Методические разработки.	<ul style="list-style-type: none"> - Совместные спортивные праздники для детей и родителей (законных представителей). - Участие в соревнованиях на муниципальном и региональном уровнях. - Выполнение нормативов ВФСК ГТО I ступени на один из знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый).

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Перечень диагностических методик:

- Использование диагностических тестов ВФСК ГТО I ступени (приложение№1) при условии соблюдения правил выполнения упражнений (приложение№2).

2.5. Методические материалы

2.5.1. Методы обучения:

Наглядные

- показ упражнений (взрослым и ребенком);
- использование моделей, пособий, зрительных ориентиров;

Словесные

- объяснения, пояснения, указания;
- вопросы к детям;
- беседа

Практические

- повторение упражнений;
- проведение занятий в соревновательной форме

2.5.2. Формы организации учебного занятия

- специально организованная деятельность;
- спортивные и физкультурные праздники (в том числе совместно с родителями)
- досуги;
- спортивные игры;
- эстафеты.

2.5.3. Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности

- здоровьесберегающие технологии (стретчинг, динамические паузы, дыхательная гимнастика, релаксация);
- информационные компьютерные технологии (ИКТ);
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология обучения двигательным навыкам;
- технология дифференцированного обучения.

2.5.4. Алгоритм учебного занятия

- вводная часть занятия (7 минут), включающая в себя ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения;
- основная часть занятия (20 минут), включающая в себя комплекс специальных упражнений;
- заключительная часть (3 минуты), включающая в себя комплекс расслабляющих упражнений.

2.5.5. Дидактические материалы

- Набор карточек с отображением правил выполнения нормативов ВФСК ГТО I ступени.

2.6. Список литературы

Основная литература:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
2. Арчер К., Сирадж И. Повышение уровня физического развития детей в возрасте от 2 до 6 лет за счет двигательной активности / Автор предисловия Э. Окли - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.- 64 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.- 80 с.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет.- 3-е изд.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.- 48 с.
5. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-96 с.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.- 40 с.
7. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.- 88 с.

Интернет-ресурсы:

<https://urok.1sept.ru/articles/688287>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/11/12/programma-po-realizatsii-obrazovatelnoy-oblasti-fizicheskoe>

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/17/doklad-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovremennye>







<https://www.gto.ru/>

Приложение № 1

Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Иступень, возрастная группа 6-7 лет.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамья - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (к количеству попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

Приложение № 2

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Иступень, возрастная группа 6-7 лет.

1.	Тестирование скоростных возможностей
1.1.	Бег на короткие дистанции
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 10 30 м выполняется с высокого старта, Участники стартуют по 2 — 4 человека.
2	Тестирование выносливости
2.1.	<i>Шестиминутный бег</i>
	Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20 - 50 - 100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра.
	Ошибки: <ul style="list-style-type: none">✓ неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;✓ старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела;✓ участник во время бега создает помехи другим участникам;✓ участник сошел с дистанции, покинул место тестирования.
2.2.	<i>Ходьба на лыжах</i>
	Ходьба на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии.
2.3.	<i>Смешанное передвижение по пересеченной местности</i>
	Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.
	Ошибки: <ul style="list-style-type: none">✓ неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;✓ участник во время бега создает помехи другому тестируемому;✓ старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.
3.	Тестирование скоростно-силовых возможностей
3.1	<i>Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу.</i>
	Участник встает у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.
	Ошибки: <ul style="list-style-type: none">✓ метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;✓ заступ за линию, обозначающую площадку метания.
3.2	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине</i>

	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ отсутствие касания локтями бедер (коленей); ✓ отсутствие касания лопатками мата; ✓ размыкание пальцев рук «из замка»; ✓ смещение таза (поднимание таза); ✓ изменение прямого угла согнутых ног.
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	<p>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.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ заступ за линию измерения или касание ее; ✓ выполнение отталкивания с предварительного подскока; ✓ отталкивание ногами разновременно.
4	Тестирование гибкости
4.1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 «+».</p>
	<p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ сгибание ног в коленях; ✓ фиксация результата пальцами одной руки; ✓ отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
5	Тестирование координационных способностей
5.1.	Метание теннисного мяча в цель. Дистанция 5 м.

	<p>Метание теннисного мяча в цель выполняется участником из исходного положения сидя (стоя) с обозначенной линии в закрепленный на стене (или другим способом) гимнастический обруч диаметром 90 см с расстояния, установленного государственными требованиями комплекса ГТО (дистанция 1, 2 или 3 м) для соответствующих ступеней. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.</p> <p>По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.</p> <p>Техника выполнения испытания</p> <p>Метание выполняется участником руками любым возможным способом по выбору участника.</p> <p>Рекомендуется выполнение метания правой рукой. Исходное положение: участник лицом к мишени стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз.</p> <p>Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.</p> <p>Испытание может выполняться сидя в коляске (на стуле).</p> <p>Участнику предоставляется право выполнить определенное количество бросков, утвержденных государственными требованиями комплекса ГТО (5 или 10) для соответствующих ступеней. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ участник совершил заступ за обозначенную линию метания; ✓ участник начал выполнение испытания (теста) без команды судьи.
5.2.	Челночный бег 3x10 метров
	<p>Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ начало выполнения испытания до команды судьи "Марш!" (фальстарт); ✓ во время бега участник помешал рядом бегущему; ✓ участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.