

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Ужурский детский сад № 4 «Искорка»

Рассмотрено
на Педагогическом Совете
Протокол № 1
«31» августа 2025г.



Утверждено:
Заведующий МБДОУ
д/с № 4 «Искорка»

Драч Ю.В.

Приказ № 101/1
от «31» августа 2025г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ГТО и детский сад, быть здоровым каждым рад!»**

Гейнц П.Л.

Срок реализации программы: 1 год
Программа для детей: 6– 7 лет.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы. Рабочая программа дополнительного образования детей 6-7 лет «ГТО и детский сад, быть здоровым каждый рад» (далее Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Ужурский детский сад № 4 «Искорка» (далее МБДОУ) является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с методическими рекомендациями:

Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова

Рабочая программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Рабочая программа предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении детский сад № 4 «Искорка» в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на один год обучения.

Основанием для разработки Программы служат: 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;

О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.;

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 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)";

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20" Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении и порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ;

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

В рабочей программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной деятельности МБДОУ детский сад № 4 «Искорка».

Актуальность.

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе. Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

Нормативы здорового образа жизни касаются формирования и развития личности растущего человека с самого раннего возраста. Дошкольное детство охватывает период развития личности от 3 до 7 лет. Именно в этот период происходит первоначальное знакомство ребенка с физической культурой как мерой здорового образа жизни. Знакомство происходит как в семье, так и в учреждениях системы образования, системы развития физической культуры и спорта. Но именно система образования на дошкольной ступени закладывает основы для дальнейшего совершенствования физической культуры.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности. Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования влекут за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для формирования философии гармонии тела, воли и разума с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Программа направлена:

- на формирование физической культуры как интегративного качества– личности;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей как основы для учебной деятельности, обеспечивающих социальную– успешность;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны– и укрепления здоровья детей.

Очень важно детей 6–7 лет приучить к сознательному выполнению физических упражнений, прививать любовь к различным видам двигательной деятельности. Образующаяся с детских лет привычка к регулярным занятиям физической культурой превращается в дальнейшем в жизненную потребность. А это залог здоровья и гармоничного физического

развития на долгие годы. Программа позволит дошкольникам приобрести опыт двигательной деятельности, саморегуляции в двигательной сфере, становления ценностей здорового образа жизни, формирования и развития индивидуального, группового и общественного здоровья.

Программа призвана стать основой для формирования физической культуры личности, социально коммуникативного, познавательного, речевого, художественноэстетического развития детей дошкольного возраста посредством координации различных форм организации работы с детьми, отражающих потребности и интересы дошкольников и возможности педагогического коллектива.

Актуальность Программы состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество детей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.

Практическая значимость.

Программа заключается в расширении предлагаемых форм работы проводимых с детьми, направленных на развитие не только видовых (по спорту) умений и навыков, но и на развитие личностного роста воспитанников, лидерских и коммуникативных качеств юных спортсменов, активного отдыха, восстановления сил, сохранения и укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Программа предусматривает комплекс оздоровительных и тренировочных занятий (под руководством квалифицированных инструкторов по физической культуре) в сочетании с творческими, культурно-досуговыми и профилактическими мероприятиями. Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счёт обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Новизна.

Программа заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учётом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества, в создании в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Целесообразность.

Для системы образования, т.к. основа программы состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по её реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

Мы хотим, чтобы наши дети:

- ♣ приобрели навыки в определённых видах лёгкой атлетики, необходимые для прохождения тестов ГТО;
- ♣ овладели умением подтягиваться из разных исходных положений, отжиматься;
- ♣ усовершенствовали такие физические качества как сила, гибкость, быстрота, выносливость;
- ♣ качественно подготовились к школе.

Региональный (территориальный) компонент. Комплекс ГТО имеет непосредственно прикладной характер. Все нормативы можно применять в реальной жизни на практике.

Цели и задачи ГТО несут лишь положительный настрой и направлены на улучшение жизни как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом. Можно с уверенностью сказать, что это движение, направленное на развитие массового спорта и оздоровления нации в нашей стране.

Не стоит, и забывать о расшифровке – «Готов к труду и обороне». ГТО также имеет задачу подготовки населения к военной обороне, ведь сильна та страна, у которой есть сильная подготовленная армия.

Возрождение комплекса ГТО в наше время – важный шаг вперёд в физическом воспитании нашего населения. Подрастающее поколение следят за модными тенденциями, и поэтому комплекс необходимо сделать модным, а сделать это можно с помощью внедрения новых, а главное современных дисциплин.

Многие великие педагоги считали, что развитие должно быть многосторонним, и только при наличии этого личность станет гармоничной. В этом каждому человеку может помочь спорт, ведь спорт – это, в первую очередь, работа над собой, стремление вперёд и саморазвитие.

Группа Воспитанники старшей и подготовительной группы 6-7 лет, дети с ОВЗ.

Форма групповая

Режим занятий 2 раза в неделю

Срок реализации программы- 9 месяцев (с сентября по май).

Цель программы.

Подготовка дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО I ступени «Играй и двигайся».

Задачи программы

Обучающие: Обеспечение психолого-педагогической помощи дошкольникам по приобретению опыта в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, связанной с выполнением общеразвивающих и спортивных упражнений, упражнений на становление ценностей здорового образа жизни. Приобщение детей дошкольного возраста к реализации норм ВФСК ГТО.

Развивающие: Создание условий, способствующих формированию и развитию физической культуры дошкольника как интегративного качества личности, способствующего социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому развитию, и обеспечивающего становление индивидуального, группового и общественного здоровья.

Воспитательные: Формирование социокультурной среды развития, отвечающей требованиям современного общества и соответствующей возрастным, индивидуальным, психофизиологическим особенностям дошкольников.

Планируемые результаты освоение Программы.

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров: достижение ребёнком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

Дети должны знать:

- Правила соревнований по легкой атлетике и лыжной подготовке;
- Какие спортивные задания входят в I ступень ГТО.
- Спортивную терминологию;
- Правила поведения и технику безопасности на улице.

Мы хотим, чтобы наши дети:

- приобрели навыки в определённых видах лёгкой атлетики, необходимые для прохождения тестов ГТО;
- овладели умением подтягиваться из разных исходных положений, отжиматься;
- усовершенствовали такие физические качества как сила, гибкость, быстрота, выносливость;
- получение знаков отличия всеми участниками программы «Навстречу к ГТО»;
- качественно подготовились к школе.

Возможные 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 в виде педагогического тестирования	Статьи на сайте ДОУ. Методические разработки	- Открытые мероприятия для родителей (законных представителей) воспитанников; - Участие в соревнованиях на уровне района

**Нормативно-правовые основания внедрения
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.**

1. Конвенция о правах ребенка
2. Конституция Российской Федерации
3. Закон Российской Федерации «Об Образовании в Российской Федерации»
4. Положение об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.
5. ФГОС ДО, СанПиН.
6. Образовательная программа ДОО.
7. Приказ МО и Н РТ от 10.07.2014 года №3907/14 «Внедрение ГТО».

Место реализации: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 «Искорка» с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей (МБДОУ д/с № 4 «Искорка»)

- спортивный зал;
- музыкальный зал;
- спортивная площадка.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Принципы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учёт региональных особенностей и национальных традиций.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесённые к I и II и группам здоровья. 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 учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

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 на его опережение.

Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственноволевых 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 ребёнка при помощи различных органов чувств, представления о движении.

Принцип доступности – предусматривает обучение с учётом 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 после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

В старшем дошкольном возрасте (6-7 лет) происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии, 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, причёсываться.

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—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль над 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.

Формы организации работы групповая, индивидуально-групповая.

Методы и приемы.

Игровой метод

- «Игровая гимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

- «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. - «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

- «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность, стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- **наглядный метод:** показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.
- **словесный метод:** название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;
- **практический метод:** проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Наглядный метод.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание, показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности для восприятия детьми двигательных действий с помощью предметных изображений. Звуковые и зрительные ориентиры необходимы. Звуковые ориентиры служат как сигнал для начала и окончания действия или движения. Они задают определённый ритм, темп движения, амплитуду. Зрительные ориентиры задают определённое направление движения.

Словесный метод.

При проведении занятий используется определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом. При разучивании упражнений также используется объяснения. В объяснении подчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения. При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения. Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае

оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения.

Практический метод.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

При выполнении упражнений в соревновательной форме возникает особый эмоциональный фон, что усиливает воздействие на организм, способствуя проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. Занятия в соревновательной форме повышают интерес к выполнению физических упражнений, содействуют лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные умения и навыки в усложнённых условиях.

Использование в педагогической деятельности нестандартных методов (метод проектов, проблемных ситуаций, модульный метод) помогает сделать совместную двигательную деятельность педагога и детей более насыщенной, интересной и познавательной.

Модульный метод.

Организация педагогического процесса объединена между собой на основе какойлибо темы, сюжета. Это делает педагогический процесс интересным для детей и позволяет реализовать принцип обучения в игре.

Метод проблемных ситуаций.

Обучение детей элементам творческой деятельности возможно тогда, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий (а не на сообщение фактической информации), когда оно не является принципиально новым, а логически продолжает ранее изученный или знакомый материал, когда проблемные ситуации, создаваемые на занятии, находятся в «зоне ближайшего развития» познавательных возможностей детей. Появляется стремление к

самостоятельному поиску ответа. Проблемный метод ориентирует на решение ситуаций в разных условиях, например: уже знакомое движение или упражнение выполняется под другое музыкальное сопровождение.

Для повторения, закрепления и совершенствования усвоенного материала совместная деятельность педагога и детей проводится в форме досуга, показательных выступлений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Поговорим о ГТО	2	2	0	наблюдение
2.	Блок контрольных занятий	2	0	2	наблюдение
3.	Блок «Прыжки»	5	0,10	0,90	наблюдение
4.	Блок «Быстрота»	5	0,10	0,90	наблюдение
5.	Блок «Школа мяча»	5	0,10	0,90	наблюдение
6.	Блок «Гибкость»	5	0,10	0,90	наблюдение
7.	Блок «Сила»	5	0,10	0,90	наблюдение
8.	Блок физкультурно-спортивных мероприятий	3	0,10	0,90	наблюдение
	Итого	32			

Содержание учебного курса

№ п/п	Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов
Диагностический раздел				
1.	Сентябрь	Поговорим о ГТО	История ГТО Требования ГТО Знакомство с видами упражнений ГТО	2
2.	Октябрь	Блок контрольных занятий-выявление уровня физической подготовленности	<i>Тест-беседа.</i> 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.
3.		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.
4.	Ноябрь	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: 1. «Оттолкнись и прыгни»; 2. «Поменяй ноги»; 3. «Вперёд прыгай, назад шагай»; 4. Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	1 ч.
5.		Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»; 2. Бег уступами; 3. «Мяч в игре»; 4. «Встречный бег»; 5. «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца». Массаж стоп.	1 ч.
6.		Блок «Школа мяча»	Упражнения "Школа мяча":	

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча в пол и ловля его; 2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; 3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); 4. П/и «Сбей кеглю»; 5. П/и «Береги мяч»; 6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук» 	1 ч.
7.	Блок «Гибкость»	<p>Упражнения стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»; <p>Игровой самомассаж</p>	1 ч.
8.	Блок «Сила»	<p>Круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Бег со сменой скорости; 6. Ходьба с сохранением равновесия. <p>Игровое задание «Не опоздай»</p>	1 ч.
9.	Блок «Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. «Юла»; 4. «Ящерица»; 5. Прыжки через скакалку. <p>ОРИ «Густой туман».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>	1 ч.
10.	Блок «Быстрота»	<ol style="list-style-type: none"> 1.П/и «Успей поймать»; 2.П/и «Бабочки и стрекозы»; 3.П/и «Коршун и наседка»; 	1 ч.

		4.П/и «Бери скорее»; 5.Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	
11.		Блок «Школа мяча» 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Вышибалы»; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	1 ч.
12.		Блок «Гибкость» Упражнения 1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг 3. «Крокодил» 4. «Гусеница» 5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»; 6. Гимнастика для стоп.	1 ч.
13.		Блок «Сила» Игровые упражнения 1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м)); 2. «Отжимания» 3.П/и «Горячая картошка», 4. П/и «Замри», 5. П/и «Поменяйся местами»	1 ч.
14.	Январь	Блок «Прыжки» 1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. «Юла»; 4. «Ящерица»;	1 ч.

		5. Прыжки через скакалку; 6. Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	
15.		Блок «Быстрота» Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся». 1. «Встречный бег»; 2. «Кто быстрее»; 3. «Составь слово»; 4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп.	1 ч.
16.	Февраль	Блок «Школа мяча» Упражнения 1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»; 3. П/и «Метко в цель»; 4. П/и «Попади в мяч», 5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация	1 ч.
17.		Блок «Гибкость» Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1 ч.
18.		Блок «Сила» 1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони 2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 3. Эстафета в упоре лёжа 4. «Стенка на стенку»; 5. Отобратить палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	1 ч.

19.		Блок «Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	1 ч.
20.	Март	Блок «Быстрота»	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»; 4. П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание). 	1 ч.
21		Блок «Школа мяча»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Вышибалы»; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. «Охотники и утки». <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	1 ч.
22.		Блок «Гибкость»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 4.«Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом. 	1 ч.
23.		Блок «Сила»	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 	1 ч.

	Апрель		<ul style="list-style-type: none"> 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4. Армреслинг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж. 	
24.		Блок «Прыжки»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка» на одной ноге». 6. Упражнение на дыхание, массаж ног. 	1 ч.
25.		Блок «Быстрота»	<ul style="list-style-type: none"> 1. «Не задень верёвку»; 2. «Лови, убегай»; 3. Эстафета по-пластунски; 4. Эстафета «Перемени предмет»; 5. П/и «Фигура вдвоём». <p>Игра малой подвижности «Круг-кружочек».</p> <p>Массаж стоп.</p>	1 ч.
26.		Блок «Школа мяча»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг другу через сетку. 3. П/и «Волейбол с воздушными шарами». 4. П/и «Не упусти шарик». 5. П/и «Попади в цель». 6. Упражнение на релаксацию. 	1 ч.
27.		Блок «Гибкость»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». 	1 ч.

			Игра с парашютом.	
28.	май	Блок «Сила»	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай».	1 ч.
		Итоговый раздел		
29.		Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 ч.
30.		Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	Упражнения в парах: 1. «Тачка»; 2. «Попади мячом в корзину»; 3. «Бревно»; 4. «Допрыгни до ладошки»; 5. «Прыжки парой через скакалку». П/и по желанию детей. «Разноцветный салют»	1 ч.
31.		Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями; 5. Эстафета на хобах; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 ч.

Календарный учебный график

Начало занятий	15 сентября 2024г.
Окончание занятий	31 мая 2025г.
Количество занятий	64
Количество учебных недель	32 недели
Продолжительность	30 минут
Режим занятий	2 раза в неделю во второй половине дня

Основная форма организации работы с детьми – непосредственно организованная образовательная деятельность с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Занятия строятся в занимательной, игровой форме.

Ресурсное обеспечение (организационно-педагогические условия реализации программы).

Материально-техническое оборудование. Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам:

- содержательно-насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

- трансформируемости – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

- полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;

- доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья);

- безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

Перечень литературных источников.

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 физкультурноспортивного 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 - СанктПетербург. «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.

Контроль и оценка результатов реализации программы.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

Приложение 1
нормативы для I ступени (ГТО)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	9,7
2	или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
2	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2
3	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	8:30	8:45	8:30	9:00	9:15
4	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
5	Или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
6	Плавание без учёта времени (метров)	15	10	10	15	10	10

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	7	6	6	7	6	6

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

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1	Челночный бег 3x10 метров
	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.
2	Бег на короткие дистанции
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.
	Смешанное передвижение
	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.
	Подтягивание из виса на высокой перекладине

1	
	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
2	<p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине</p>
	<p>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.</p>
	<p>Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.</p>
	<p>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.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)</p>
	<p>Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной</p>

	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.
	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.

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	Ответственный
Самостоятельная двигательная деятельность	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости	В помещениях ДОО. Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям	Воспитатели групп, инструктор физ. культуры
Подвижные игры	Воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающими, в соответствии со словом взрослого несответственно с правилами игры	Правила игры. Пространство. Одежда, не стесняющая движений. Атрибуты	Воспитатели групп, инструктор физ. культуры
Движение под музыку	Формирование ритмических движений	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Зарядка (или движения после сна)	Облегчить переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию	Соблюдение санитарно-гигиенических норм	Воспитатели групп, инструктор физ. культуры
Гимнастика и массаж	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Обязательное наличие гимнастических пособий и показ взрослого	Фельдшер, воспитатель, инструктор физ. культуры
Физкультурные занятия	Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и норм ОБЖ. Специальное оборудование	Воспитатели групп, инструктор физ. культуры

План осуществления проекта

Подготовительный этап (сентябрь)
Анкетирование родителей. Презентация для родителей «Что такое ГТО? Зачем вводить ГТО в детском саду?»
Беседа с детьми о пользе занятий спортом и физическими упражнениями.
Изучение нормативно-правовые документы по внедрению ВФСК ГТО.
Подготовка развивающей предметно-пространственной среды в спортивном зале, на спортивной площадке и прогулочных верандах для физкультурно-спортивной деятельности. Медицинское обследование детей.
Основной этап (октябрь-апрель)
Проведение ежедневной утренней зарядки
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в зале и на воздухе.
Презентация для детей «Легкая атлетика – королева спорта».
Презентация для детей «История ГТО».
Проведение совместных спортивных праздников, развлечений. Катание на лыжах.
Конкурс поделок на тему «Мы со спортом дружим», «Мы - спортсмены! Чемпионы!».
Мастер-класс для родителей по обучению методам диагностики и контроля уровня физического развития своего ребенка.
Подвижные и спортивные игры с прыжками (длинная и короткая скакалка, резинки, классики).
Подвижные игры с бегом, эстафеты.
Подвижные игры и упражнения на гибкость и силу.
Подвижные и спортивные игры с метанием (школа мяча).
Неделя бегуна. (нормы ГТО - челночный бег, бег на 30 м).
Неделя прыгуна. (нормы ГТО - прыжок в длину с места (см)).
Неделя метания. (нормы ГТО - Метание теннисного мяча в цель).
Неделя гибкости и силы (нормы ГТО – Подтягивание из виса. Наклон вперед стоя).
Заключительный этап (май)
Подведение итогов. Критерии оценки результатов по диагностике.
Спортивно-игровой квест «Путешествие по спортивному городу»

Виды занятий	Особенности организации	Длительность
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</i>		
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале	4-12 мин.
Двигательная гимнастика	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	4-12 мин.
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	25-30 мин.
Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки	3-7 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки	12-15 мин.
Прогулки-походы в лес или близлежащий парк	Во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений	40-60 мин.
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	По мере пробуждения и подъема детей	Не более 10 мин.
Логоритмическая гимнастика	Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом)	
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно в соответствии с активностью детей	3-5 мин.
Гимнастика для глаз	Ежедневно, во время занятия с большой зрительной нагрузкой	2-3 мин.
Обучение особым видам движений (ОБЖ)	Во время физкультурных занятий и на прогулке	5-20 мин.
Обучение элементам спортивных игр и спортивным упражнениям	Во время физкультурных занятий и на прогулке	5-20 мин.
Элементы психогимнастики	При появлении признаков утомления либо повышенного	3-10 мин.

	возбуждения детей	
Образовательная деятельность		
По физической культуре	Три раза в неделю проводится в первой половине дня (одно на улице)	10-30 мин.
Самостоятельные занятия		
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
Физкультурно-массовые занятия		
Неделя здоровья	Один раз в год	
Физкультурный досуг	Один раз в месяц	20-40 мин.
Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	Два раза в год внутри детского сада	40-60 мин.
Игры-соревнования между возрастными подготовительными группами и учащимися начальных классов	Один-два раза в год на воздухе или в спортивном зале	Не более 60 мин.
Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности.	Не более 120 мин.
Внегрупповые (дополнительные) виды занятий		
Ритмика	Два раза в неделю	25-30 мин
Спортивные кружки	Один раз в неделю	До 40 мин.
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи		
Домашние задания	Определяются воспитателем	
Физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДОУ	По желанию родителей, воспитателей и детей	
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий	