

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 30

Согласовано
на заседании педагогического совета
№ 1 от 25.08.2023г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 30
З.В. Вовк
Приказ № 122 от 25.08.2023г.



Программа « Школа юных ГТОшек»
по подготовке детей дошкольного возраста 6-7 лет
к сдаче нормативов ГТО.

Образовательная область «Физическое развитие»

Срок реализации 1 год

Разработчик:
И.В. Гончар – инструктор по физкультуре

Содержание

Введение	3
1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы	4
1.3. Принципы реализации содержания Рабочей программы	5
1.4. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста	6
1.5. Планируемые результаты Программы	7
2. Содержательный раздел	8
2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО	8
2.2. Учебно-тематический план	
2.3. Календарно-тематическое планирование.....	14
Содержание дополнительной образовательной программы	
2.4.Содержание нормативов ГТО для детей 6-7 лет.....	17
3. Организационный раздел	22
3.1. Организация двигательного режима	22
3.2. Материально- техническое оснащение	23
3.3.Обеспеченность методическими материалами	23
3.4.Литература	24
Приложение: Мониторинг освоения воспитанниками основных видов движения.	

Введение.

Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.
- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.
- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.
- С точки зрения же психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Программа предназначена для воспитанников подготовительной группы детского сада, т.к. возраст детей 6- 7 лет соответствует 1 ступени сдачи норм ГТО

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по ОО « Физическое развитие» составлена в соответствии с Образовательной программой МАДОУ № 30 (далее - Образовательная программа), с Федеральной образовательной программой (далее ФОП). Программа предназначена для одаренных детей в возрасте от 6 до 7 лет, для подготовки к сдаче норм ГТО и разработана с учётом особенностей развития детей данного возраста.

Дошкольный возраст самый благоприятный период для начала развития *способностей*. При этом необходимо понимать, что у ребенка развиваются только те способности, для которых имеются *стимулы и условия*. Создание благополучных условий необходимо для развития индивидуальности каждого. В связи с этим особое значение приобретает проблема понимания педагогом своих воспитанников и индивидуального подхода к каждому из них.

В числе ярких индивидуальных отличий ребенка – *способность и одаренность*. Как правило, *под способностями* понимаются особенности ребенка, обеспечивающие высокие достижения в конкретном виде деятельности.

Исследователями установлено, что наиболее благоприятный период для развития способностей – это *дошкольное детство*.

Ежегодно диагностика физического развития детей, выявляет количество воспитанников, имеющих высокий уровень развития двигательных качеств. У таких детей преобладает высокий уровень двигательной активности. Занятия физкультурой и спортом таким детям доставляют массу радостных эмоций и переживаний. В спортивных и подвижных играх они получают уникальную возможность проявить собственную активность и утвердить себя. Что говорит о наличии у таких детей *спортивных способностей или психомоторной одаренности*.

1.2.Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель:

сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

Оздоровительные

- 1.Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- 2.Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- 3.Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные

1. Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
- 2.Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость).
- 3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные

- 1.Привлекать детей к участию в спортивных мероприятиях и соревнованиях, сдаче норм ГТО ;2.
- 2.Выявлять талантливых и одаренных детей,
- 3.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- 4.Воспитывать чувство уверенности в себе.

Программа реализуется посредством основных методов и форм работы:

- метод круговой тренировки

- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы
- индивидуальная работа.

1.3. Принципы реализации содержания Рабочей программы

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

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

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать последовательно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

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

В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

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

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

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

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

Выступления на спортивных соревнованиях ДОУ и 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.

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

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

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

2.Содержательный раздел

2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО обеспечивается:

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

- В рамках спортивных мероприятий МАДОУ № 30. Спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами перспективно-тематического планирования.

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

- С учетом организации двигательного режима ДОУ;

-Участие детей, родителей и педагогов в работе спортивного клуба ДОУ «Мастерская спорта»

- В учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ, МБУ Физкультура и спорт);

- В самостоятельной деятельности в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях;

2.2. Учебный план.

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков. Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с 15 сентября по май месяц.

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
6-7 лет	1	4	34

2.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее количество учебных часов
1	Диагностический	2
1.1.	Блок контрольных занятий	2
2	Развивающий	26
2.1.	Блок «Прыжки»	6
2.2.	Блок «Быстрота»	5
2.3.	Блок «Школа мяча»	5
2.4.	Блок «Гибкость»	5
2.5.	Блок «Сила»	5
3	Итоговый	6
3.1.	Блок физкультурно-спортивных мероприятий	4
3.2.	Блок контрольных занятий	2
	Всего:	34

Содержание образовательной программы спортивного клуба «Мастерская спорта»

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов
Диагностический раздел			
Сентябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3х10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1 ч.
	Блок контрольных	Тестирование:	1 ч.

	занятий – выявление уровня физической подготовленности.	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	
Развивающий раздел			
Октябрь	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.
	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.
	Блок «Школа мяча»	Упражнения "Школа мяча": 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.
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	1 ч.
Ноябрь	Блок «Сила»	Круговая тренировка: 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. Игровое задание «Не опоздай».	1 ч.
	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»; 5. Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман».	1 ч.

		Упражнение на релаксацию	
	Блок «Быстрота»	1.П/и «Успей поймать»; 2.П/и «Бабочки и стрекозы»; 3.П/и «Коршун и наседка»; 4.П/и «Бери скорее»; 5.Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	1 ч.
	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.
Декабрь	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.
	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.
	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»; 5. Прыжки через скакалку; 6. Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	1 ч.
	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.
Январь	Блок «Школа мяча»	Упражнения 1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;	1 ч.

		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	
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	1 ч.
	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. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	1 ч.
	Блок «Прыжки»	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». Упражнение на дыхание, массаж ног.	1 ч.
Февраль	Блок «Быстрота»	Упражнения 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.
	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. «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	1 ч.
	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полу шпагат; 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.	
22.	Блок «Сила»	1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4. Армреслинг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж.	1 ч.
Март	Блок «Прыжки»	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.
	Блок «Быстрота»	1. «Не задень верёвку»; 2. «Лови, убегай»; 3. Эстафета по-пластунски; 4. Эстафета «Перемени предмет»; 5. П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.	1 ч.
	Блок «Школа мяча»	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.
	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полу шпагат; 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.
Апрель	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.
	Блок «Прыжки»	1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;	1ч.

		3. «Кто дальше прыгнет»; 4. «Ящерица»; 5. Эстафета «Длинный прыжок»; 6. Упражнение на релаксацию	
	Итоговый раздел		
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 ч.
	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.
Май	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 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	1 ч.
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	1 ч.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3х10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1 ч.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	1 ч.

2.4. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Наименование раздела
1		Что такое ВФСК ГТО?	Основы знаний

2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	Основы знаний
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	Основы знаний
4	Челночный бег 30 метров	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
5	Смешанные передвижения	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
6	Смешанные передвижения	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
7	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
8	Подтягивание туловища из положения лежа на спине.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
11	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
12	Подтягивание туловища из положения лежа на спине	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
15	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
16	Подтягивание туловища из положения лежа на спине	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

17	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
19	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
20	Подтягивание туловища из положения лежа на спине	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
21	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
23	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
24	Подтягивание туловища из положения лежа на спине	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
25	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
27	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
28	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
29	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 30 м., метание мяча в цель)	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей
30	«Мы готовы к ГТО!». Выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО (бег 30 м., метание мяча в цель)	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

2.5 . Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Приказ Минспорта России от 22.02.2023 N 117 Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО)
(Зарегистрировано в Минюсте России 28.03.2023 N 72751)

Целью внедрения Комплекса является:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни граждан Российской Федерации.

Содержание нормативов ГТО для детей 6-7 лет

Первая ступень

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименованиеиспытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Мальчики			Девочки				
		Уровеньсложности							
		Бронзов ыйзнако тличия	Серебряны йзнакотли чия	Золот ойзна котли чия	Бронзовы йзнакотл ичия	Серебрян ыйзнакотл ичия	Золот ойзнак отлич ия		
Обязательныеиспытания (тесты)									
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростныевозм ожности	
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8		
	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносл	

2	Ходьбаналыжах (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 исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно- силовыевозможности

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумяногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 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

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1.1	Челночный бег 3х10 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.
1.2	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.
2	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.
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине
	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.
	Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
	Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
3.2	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
	Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.
	Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
	Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

	3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.
	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
	Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.
	При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.
	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

3. Организационный отдел

3.1. Организация двигательного режима в ДОУ

№	Направления и мероприятия	Группа	График проведения	
1	2	3	4	
1.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Утро, до завтрака	
1.2	Занятия по физической культуре в зале (разные виды) и на улице	Все группы	По расписанию занятий	
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Все группы	По необходимости	
1.4	Физкультминутка	Все группы	Во время занятий	
1.5.	Гимнастика после дневного сна, корректирующая гимнастика	Все группы	ежедневно 2 раза в неделю	
1.6.	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	
1.7.	Оздоровительный бег	Все группы	ежедневно	
1.8.	Дыхательная гимнастика	Все группы	ежедневно	
1.9.	Гимнастика для глаз	Все группы	ежедневно на занятиях	
1.10	Пальчиковая гимнастика	Все группы	ежедневно	
1.11	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Все группы	Во время прогулок	
1.12	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	Все группы	Ежедневно в свободное от занятий время	
1.13	Физкультурный досуг	Все группы	Один раз в месяц по плану	
1.14	Соревнования, эстафеты	Старший дошк. возраст	По плану	
1.15	Спортивные праздники	Все, кроме 1 младшей гр.	Три раза в год	
1.16	Походы, экскурсии	Старшая, подгот. группы	Один раз в месяц	
1.17	Совместная физкультурно-оздоровительная работа спортивного клуба (детский сад и семья) ✓ Неделя здоровья ✓ Тематический день «Здоровым быть здорово» Встреча с тренерами спортивных школ ✓ Международный день здоровья ✓ «Папа, мама, я – спортивная семья» ✓ «Мастер-классы» ✓ «Веселые старты» ✓ Совместные занятия физкультурой ✓ Флеш– моб акции	Все группы	По желанию родителей и педагогов Ежеквартально	

	✓ участие родителей в массовых спортивных мероприятиях вне ДООУ (семейные эстафеты и др.)			
1.18	Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	Ежедневно	
1.19	Посещение спортивного зала: динамический час, подвижные игры, стопотерапия; фитбол–гимнастика, тренажёрный зал, степ – аэробика,	Все группы Старший дошкольный возраст	По графику работы зала	
1.20	Активированный день: -проводиться динамический час; (на прогулочной веранде, в музыкальном и спортивных залах: происходит смена помещений, предлагаются разнообразные мероприятия, игры по интересам) - подвижные игры и малоподвижные игры в группе, музыкальные разминки; - сюжетно ролевые игры в группе; - ходьба по лестничным маршам, посещение зимнего сада.	Все группы, кроме групп раннего возраста	В период времени утренней прогулки	

3.2. Материально-техническое обеспечение программы

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

3.3. Обеспеченность методическими материалами

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

3.4. Нормативно-правовая и научная литература.

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