**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Введенский детский сад общеразвивающего вида №3»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО** на заседании педагогического совета МКДОУ «Введенский детский сад общеразвивающего вида №3»Протокол № 1 от «31» августа 2020 года   |  | **УТВЕРЖДЕНО** Заведующий Скутина М.М. МКДОУ «Введенский детский сад общеразвивающего вида №3» Приказ № 184 от «31» августа 2020 года  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СЕКЦИИ «ГТОшка»**

 Составитель:

 Бондарева А.А.

**2020 г.**

**Пояснительная записка**

Организация в дошкольных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

[«Готов к труду и обороне» (ГТО)](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.gto.ru%2F) – это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников[7].

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс [5]. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. На сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у дошкольников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом.

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения (приложение 3) для права получения бронзового, серебряного или золотого знака (приложение 4).

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет,

Программа кружка «ГТОшка» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС ДО.

В данной программе показана работа по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации.

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.

**Возраст обучающихся:** программа предназначена для воспитанников старшего дошкольного возраста.

Программа физкультурной подготовки «ГТОшка»  МКДОУ «Введенский детский сад общеразвивающего вида №3» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
* Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне" (ГТО)»;
* Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

 **Цель программы:**

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

**Задачи программы**:

**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, подвижность в суставах, ловкость).

3.Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

**Воспитательные:**

1.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

2.Воспитывать положительные черты характера.

3.Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Ожидаемые результаты:**

В процессе посещения секции у воспитанников сформируются:

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Усвоение программы.
4. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
5. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
6. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

**При планировании работы кружка необходимо учитывать:**

- индивидуально психологические особенности ребенка;

- возрастные особенности;

Программа рассчитана на 30 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с сентября по май 1 раз в неделю по 30 минут, во второй половине дня.

Место проведение – спортивный зал.

Форма одежды – спортивная форма, удобная обувь.

**Для успешной реализации кружковой деятельности созданы условия**

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря.
2. Использование разнообразной фонотеки.
3. Создание эмоциональной положительной обстановки.
4. Учет нагрузки и дозировки упражнений рассчитан на возраст детей. Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».
5. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка

**Принципы реализации программы.**

* 1. **Принцип индивидуальности**

Программа учитывает уникальность каждого ребенка и предоставляет возможности для развития детей по своим индивидуальным образовательным траекториям.

* 1. **Принцип доступности.**

Постановка задач, помощь и поддержка взрослого, предлагаемые формы активности должны быть адекватны возрастным возможностям ребенка. Предлагая новые образовательные идеи и стимулы, взрослые должны опираться на уже имеющиеся знания, понимания, желания, особенности, предпочтения и интересы ребенка.

* 1. **Принцип систематичности.**

Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

* 1. **Принцип активности, самостоятельности, творчества.**

Дети старательно, терпеливо и настойчиво занимаются какой – либо деятельностью, если это им интересно. Опыт показывает, что дети испытывают радость и эмоциональный подъем тогда, когда им позволяют свободно играть, выряжать себя в различных видах деятельности.

1. **Принцип сознательности** – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
2. **Принцип наглядности** - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств, представления о движении
3. **Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка**

Решающим условием успешного развития детей и важнейшей характеристикой взаимодействия их со взрослыми и другими детьми является эмоциональная атмосфера, в которой протекает образовательный процесс. Осознанное выстраивание атмосферы доверия и эмоционального комфорта является важным направлением педагогической работы кружка.

1. **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.

1. **Принцип педагогической компетентности**

Программа кружка поддерживает компетентный подход к образованию всех участников образовательных отношений и уделяет особое внимание формированию компетентности главных действующих лиц образовательного процесса: педагогов (приложение 2) и семей воспитанников (приложение 1), а также руководства и партнёров детского сада.

**Формы занятий:** подгрупповая

**Формы, методические приемы:**

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

- занятие-игра (учит работать в команде);

- метод круговой тренировки;

- соревновательный метод;

- наглядные методы;

- групповые и игровые формы работы.

**Сроки реализации программы:**

Данная программа разработана для занятий с детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

**Учебно – тематическое  планирование секция физического развития «ГТОшка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ 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 дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Наименование разделов (блоков)** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **Диагностический раздел** |
| **Сентябрь** | Блок контрольных занятий –выявление уровня физической подготовленности.  | *Тест-беседа.*Тестирование:1. Челночный бег 3х102. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами3. 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 полу2. Метание теннисного мяча в цель  | 1 ч. |
| **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 стретчинга1. «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».Упражнение на релаксацию | 1 ч. |
| 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» | Упражнения1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг3. «Крокодил»4. «Гусеница»5. П/и«Спортивные    догонялки с приседаниями»;6. Гимнастика для стоп. | 1 ч. |
| Блок «Сила» | Игровые упражнения1. «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°; 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. |
| Блок «Гибкость» | Упражнения стретчинга1. «Качалочка»;2. «Маленький мостик»;3. «Паровозик»4. «Змея»;5. «Морская звезда»;Упражнение на релаксацию. | 1 ч. |
|  | Блок «Сила» | 1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки3. Эстафета в упоре лёжа4. «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», 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. |
| **Март** | 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. |
| 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», 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. |
| **Апрель** | Блок «Сила». | Круговая тренировка:1. Отжимания из упора лёжа;2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса;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;3. «Кто дальше прыгнет»;4. «Ящерица»;5. Эстафета «Длинный прыжок»;6. Упражнение на релаксацию |  1ч.  |
| **Итоговый раздел** |  |
| Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами | Эстафеты с использованием степовИгра «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 на хопах;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. | *Тест-беседа.*Тестирование:1. Челночный бег 3х102. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами3. 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 полу2. Метание теннисного мяча в цель  | 1 ч. |

**Структура занятия:**

*Вводная часть.*

*Цель:* Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

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

*Основная часть.*

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

*Заключительная часть.*

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

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

**Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнение** | **Мальчикизолотойзначок** | **Мальчикисеребряныйзначок** | **Мальчики бронзовыйзначок** | **Девочки золотойзначок** | **Девочки серебряныйзначок** | **Девочкибронзовыйзначок** |
| 1.11 | Челночный бег 3х10 метров (секунд) | 9,2 | 10,0 | 10,3 | 9,5 | 10,4 | 10,6 |
| или бег на 30 метров (секунд) | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 6,8 | 7,1 |
| 2. | Смешанное передвижение 1 километр (мин,с) | 5,20 | 6,40 | 7,10 | 6,00 | 7,05 | 7,35 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 15 | 9 | 6 | 11 | 6 | 4 |
| или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 | 11 | 6 | 4 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Мальчикизолотойзначок** | **Мальчикисеребряныйзначок** | **Мальчики бронзовыйзначок** | **Девочки золотойзначок** | **Девочки серебряныйзначок** | **Девочкибронзовыйзначок** |
| 15 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 110 | 135 | 115 | 105 |
| 26 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин | 35 | 24 | 21 | 30 | 21 | 18 |
| 385 | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 8:00 | 8:30 | 8:45 | 8:30 | 9:00 | 9:15 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с) | 6.00 | 7.00 | 9.00 | 6.30 | 7.30 | 9.30 |
| **6**9 | Плавание на 25м (мин,с) | 2.30 | 2.40 | 3.00 | 2.30 | 2.40 | 3.00 |

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **Мальчикизолотойзначок** | **Мальчикисеребряныйзначок** | **Мальчики бронзовыйзначок** | **Девочки золотойзначок** | **Девочки серебряныйзначок** | **Девочки бронзовый значок** |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 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:

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 | **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 лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. |
|  | Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см. |
|  | Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. |
|  | Ошибки:1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| 3.3 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)** |
|  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится 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. |

**Программно-методическое обеспечение**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
4. 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
5. 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.).
6. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
7. 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)»
8. 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)»
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
10. Серых Л.В. 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 и др. - Белгород: Графит, 2016. - 105 с.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
13. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
14. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
15. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.