



## Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативно-правовое обеспечение .....	3
1.2. Направленность программы .....	5
1.3. Актуальность.....	5
1.4. Отличительные особенности программы .....	5
1.5. Адресат программы .....	5
1.6. Объем и срок освоения программы .....	6
1.7. Формы обучения .....	6
1.8. Режим занятий.....	6
1.9. Цель и задачи программы .....	6
1.10. Принципы внедрения ГТО: .....	6
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	9
III. Учебный план работы .....	21
IV. Планируемые результаты .....	22
V. Условия реализации программы .....	23
VI. Оценочные материалы .....	24
VII. Список литературы.....	27

«Среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего»...

С.Я. Маршак.

## **I. Пояснительная записка**

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

С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

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

Комплекс ГТО состоит из 18 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

### **1.1. Нормативно-правовое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительного этапа подготовки физкультурно-оздоровительной направленности «Первая ступенька ГТО» МБДОУ «Каргасокский детский сад № 1» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федеральной государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);

- Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172.

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

## **1.2. Направленность программы**

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

## **1.3. Актуальность**

Дополнительная программа обусловлена необходимостью более широкого внедрения в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий старших дошкольников.

## **1.4. Отличительные особенности программы**

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 Всероссийского Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

## **1.5. Адресат программы**

Адресатом программы являются дети в возрасте 6-7 лет, а так же их родители.

## **1.6. Объем и срок освоения программы**

Учебный план реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с 16 сентября по май месяц

<b>Количество занятий в неделю (в год)</b>		
<b>1 занятие (мин)</b>	<b>В неделю</b>	<b>В год</b>
<b>30</b>	<b>1</b>	<b>34</b>

## **1.7. Формы обучения**

Основной формой обучения является фронтальные занятия.

## **1.8. Режим занятий**

Занятие проводится 1 раз в неделю во второй половине дня.

## **1.9. Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

- Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

**Задачи программы:**

- Повышение уровня физической подготовленности;
- Формирование у детей потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование навыков правильной осанки, развивать мышечную систему;
- Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость и координацию движений).

## **1.10. Принципы внедрения ГТО**

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

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

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

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

- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	План	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	19	16.00	фронтальная	30мин	Блок контрольных занятий	1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
2	сентябрь	26	16.00	фронтальная	30мин	Блок контрольных занятий	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
3	октябрь	3	16.00	фронтальная	30мин	Блок «Прыжки»	«Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»; «Вперёд прыгай, назад шагай»; Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
4	октябрь	10	16.00	фронтальная	30мин	Блок «Быстрота»	1. «Падающая палка»; 2. Бег уступами; 3. «Мяч в игре»; 4. «Встречный бег»; 5. «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							игра (ОРИ) «Непослушные кольца». Массаж стоп.		
5	октябрь	17	16.00	фронтальная	30мин	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»	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
6	октябрь	24	16.00	фронтальная	30мин	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
7	октябрь	31	16.00	фронтальная	30мин	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	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							равновесия. Игровое задание «Не опоздай».		
8	ноябрь	7	16.00	фронтальная	30мин	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	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
9	ноябрь	14	16.00	фронтальная	30мин	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)	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
10	ноябрь	23	16.00	фронтальная	30мин	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».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							Игра малой подвижности «Спрячь руки!».		
11	ноябрь	30	16.00	фронтальная	30мин	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.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
12	Декабрь	5	16.00	фронтальная	30мин	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»	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
13	Декабрь	12	16.00	фронтальная	30мин	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»;	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							5. Прыжки через скакалку; 6. Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию		
14	Декабрь	19	16.00	фронтальная	30мин	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.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
15	Декабрь	26	16.00	фронтальная	30мин	Блок «Школа мяча»	<i>Упражнения</i> 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» <i>Двигательная релаксация</i>	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
16	Январь	9	16.00	фронтальная	30мин	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
17	Январь	16	16.00	фронт	30мин	Блок	1. Столкнуть партнёра с места	Спортивный	Наблюдение

				альна я	н	«Сила»	ударом ладони 2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 3. Эстафета в упоре лёжа 4. «Стенка на стенку»; 5. Отобразить палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	зал МБДОУ	е, беседа
18	Январь	23	16.00	фронт альна я	30ми н	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.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
19	Январь	30	16.00	фронт альна я	30ми н	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»	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							(творческое задание).		
20	Февраль	6	16.00	фронтальная	30мин	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!».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
21	Февраль	13	16.00	фронтальная	30мин	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.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
22	Февраль	20	16.00	фронтальная	30мин	Блок «Сила»	1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперед); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							4. Армлининг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж.		
23	Февраль	27	16.00	фронтальная	30мин	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.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
24	Март	5	16.00	фронтальная	30мин	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.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
25	Март	12	16.00	фронтальная	30мин	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».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							6. Упражнение на релаксацию.		
26	Март	19	16.00	фронтальная	30мин	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.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
27	Март	26	16.00	Фронтальная	30мин	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».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
28	Апрель	2	16.00	Фронтальная	30мин	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»;	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							4. «Ящерица»; 5. Эстафета «Длинный прыжок»; 6. Упражнение на релаксацию		
29	Апрель	9	16.00	фронтальная	30мин	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	1.Эстафеты с использованием степов 2.Игра «Изобрази спортсмена». 3.П/и «Успей выбежать». 4.ИМП «Щука».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
30	Апрель	16	16.00	фронтальная	30мин	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями	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»	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

						«Ловкая пара»			
31	Апрель	23	16.00	фронтальная	30мин	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 хопках; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
32	Апрель	30	16.00	фронтальная	30мин	Блок физкультурно-спортивных мероприятий	Малая Спартакиада Содержание эстафет по сценарию соревнований	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
33	Май	7	16.00	фронтальная	30мин	Блок контрольных занятий	Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
34	Май	14	16.00	Фронт	30мин	Блок	Тестирование:	Спортивный	Наблюдение

				альна я	н	контрол ьных занятий	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	зал МБДОУ	е, беседа
--	--	--	--	------------	---	----------------------------	--	-----------	-----------

### III. Учебный план работы

№ п/п	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теори я	Практик а	
Блок контрольных занятий	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок контрольных занятий	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Прыжки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Быстрота»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Школа мяча»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Гибкость»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Сила»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Прыжки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Быстрота»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Школа мяча»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Гибкость»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Сила»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Прыжки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Быстрота»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Школа мяча»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Гибкость»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Сила»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Прыжки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Быстрота»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Школа мяча»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Гибкость»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Сила»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Прыжки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа

Блок «Быстрота»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Школа мяча»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Гибкость»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Сила».	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок «Прыжки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок физкультурно-спортивных мероприятий	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок контрольных занятий	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа
Блок контрольных занятий	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение, беседа

#### **IV. Планируемые результаты**

Является достижением 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.

## **V. Условия реализации программы**

### **5.1. 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);
- технические средства обучения (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

### **5.2. Информационно-методическое обеспечение программы**

- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

### **5.3. Кадровое обеспечение программы**

Занятие по программе проводит инструктор по физической культуре.

Инструктор по ФК имеет высшее педагогическое образование (Томский государственный педагогический университет, 2015г, специальность по диплому- педагог по физической культуре)

За прошедший учебный год прошла курсы повышения квалификации «Обучение детей с ОВЗ и детей инвалидов по ФГОС основного общего и среднего общего образования»

#### **5.4. Формы реализации программы**

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

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

–занятие-игра (учит работать в команде);

### **VI. Оценочные материалы**

Содержание нормативов ГТО для детей 6-7 лет



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

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

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



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

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
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
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	



## VII. Список литературы

1. Сайт ГТО <https://user.gto.ru/>
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
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.