МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1»
(МБДОУ «Каргасокский д/с №1»)
636700, Томская область, с.Каргасок, ул.М. Горького, 2
Телефон,факс 8-38 (253) 2-16-01, 2-11-82
E-mail: ds-1k@yandex.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
От «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.О. заведующего
МБДОУ «Каргасокский д/с №1»
И. Ю. Колмакова
Приказ № 96
«29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

для детей подготовительной группы

«Первая ступенька ГТО».

Возраст 6-7 лет

Срок реализации 1 года

На 2025-2026 год.

Автор составитель
Полтарыхина Наталья Константиновна
Инструктор по ФК

Каргасок, 2025 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.2. Актуальность

1.3. Отличительные особенности программы

1.4. Формы и технологии образования детей

1.5. Объём и срок реализации программы

1.6. Режим занятий

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. Цель и задачи обучения

2.2. Учебный план

2.3. Содержание учебного плана

2.4. Планируемые результаты

2.5. Формы реализации программы

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

3.2. Формы и методы воспитания

3.3. Календарный план воспитательной работы

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Методическое обеспечение программы

4.2. Материально-техническое обеспечение программы.

Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

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

Комплекс ГТО состоит из 11 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. 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.

1.2. Актуальность

Выбранной темы проекта обусловлена необходимостью более широкого внедрения в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий старших дошкольников.

1.3. Отличительные особенности программы

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.

Адресат программы

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

1.4. Формы обучения

Основной формой обучения является фронтальные занятие.

1.5. Объем и срок освоения программы

Учебный план реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с 19 сентября по май месяц.

Количество занятий в неделю (в год)		
1 занятие (мин)	**В неделю**	**В год**
30	**1**	**34**

1.6. Режим занятий

Занятие проводится 1 раз в неделю в первой половине дня.

Нормативно-правовое обеспечение

Программа физкультурной подготовки «ГТО» МБДОУ «Каргасокский детский сад № 1» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ
2. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
3. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172

Нормативно-правовые акты правительства РФ:

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

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. 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;
- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему;
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость и координацию движений).
-

Принципы внедрения ГТО:

а) добровольность и доступность;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

в) обязательность медицинского контроля;

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II и 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.

2.2. Учебный план работы

№ п/п	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
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	5мин	25 мин	Наблюдение, беседа

2.3. Содержание программы

№ п/п	месяц	число	Время проведение	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	План	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	19	15.15	фронтальная	30мин	Блок контрольных занятий	1.Челночный бег 3х10 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	15.15	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	15.15	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	15.15	фронтальная	30мин	Блок «Быстрота»	1. «Падающая палка»; 2. Бег уступами; 3. «Мяч в игре»; 4. «Встречный бег»; 5. «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца». Массаж стоп.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
5	октябрь	17	15.15	фронтальная	30мин	Блок «Школа	Упражнения "Школа мяча": 1. Броски мяча в пол и ловля его;	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

						мяча»	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»		
6	октябрь	24	15.15	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	15.15	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 равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
8	ноябрь	7	15.15	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».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							Упражнение на релаксацию		
9	ноябрь	14	15.15	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	15.15	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». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
11	ноябрь	30	15.15	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	15.15	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	15.15	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; 6. Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
14	Декабрь	19	15.15	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	15.15	фронтальная	30мин	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	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

16	Январь	9	15.15	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	15.15	фронтальная	30мин	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»	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
18	Январь	23	15.15	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». Упражнение на дыхание, массаж ног.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
19	Январь	30	15.15	фронтальная	30мин	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	15.15	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	15.15	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	15.15	фронтальная	30мин	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.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
23	Февраль	27	15.15	фронтальная	30мин	Блок «Прыжки	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

						»	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.		
24	Март	5	15.15	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	15.15	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». 6. Упражнение на релаксацию.	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
26	Март	19	15.15	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	15.15	Фронтальная	30мин	Блок «Сила».	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							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».		
28	Апрель	2	15.15	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»; 4. «Ящерица»; 5. Эстафета «Длинный прыжок»; 6. Упражнение на релаксацию	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
29	Апрель	9	15.15	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	15.15	фронтальная	30мин	Блок физкультурно-спортивных мероприя	Упражнения в парах: 1. «Тачка»; 2. «Попади мячом в корзину»; 3. «Бревно»; 4. «Допрыгни до ладошки»; 5. «Прыжки парой через скакалку».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

						тий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	П/и по желанию детей. «Разноцветный салют»		
31	Апрель	23	15.15	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 хопах; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
32	Апрель	30	15.15	фронтальная	30мин	Блок физкультурно-спортивных мероприятий	Малая Спартакиада Содержание эстафет по сценарию соревнований	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа
33	Май	7	15.15	фронтальная	30мин	Блок контрольных занятий	Тестирование: 1. Челночный бег 3х10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

							в упоре лежа на полу		
34	Май	14	15.15	Фронтальная	30мин	Блок контрольных занятий	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	Спортивный зал МБДОУ	Наблюдение, беседа

2.4. Планируемые результаты

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.

2.5. Формы реализации программы

Критерии эффективности реализации программы

При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на скорость, гибкость, скоростно-силовые возможности и выносливость.

Министерство спорта Российской Федерации | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Дирекция спортивных и социальных проектов | Всероссийский оператор Комплекса ГТО

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

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Мужчины			Женщины			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:20	4:05	8:05	6:55	5:20	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	13:20	11:45	9:45	16:30	14:50	12:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37:40	34:10	27:40	-	-	-	
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	-	23:00	20:20	17:40	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22:30	20:00	16:10	-	-	-	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	17:20	15:40	13:10	
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	7	10	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	5	9	15	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	2	6	11	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	13	18	29	-	-	-	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+9	+2	+4	+11	Гибкость

8-800-350-00-00 | www.gto.ru | vk.com/vfsk_gto

Министерство спорта Российской Федерации | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Дирекция спортивных и социальных проектов | Всероссийский оператор Комплекса ГТО

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

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы: Мужчины			Женщины			Физические качества, прикладные навыки и умения
	Испытания (тесты) по выбору							
4.	Бег на 60 м (с)	13,00	11,8	9,5	14,0	13,0	11,3	Скоростные возможности
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	28	36	13	17	26	Скоростно-силовые возможности
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	1:30	1:13	1:00	1:45	1:26	1:13	Прикладные навыки
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	13	16	22	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	16	21	29	16	21	27	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	4	4	5	4	4	5	

8-800-350-00-00 | www.gto.ru | vk.com/vfsk_gto

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – соревнования

Методические рекомендации к выполнению упражнений

Бег на короткие дистанции. Рассмотрим технику выполнения упражнения бег на короткие дистанции. Для увеличения стартовой скорости станьте в положение низкого старта и обопритесь руками о землю. Согните ноги в коленях и одну отставьте назад. По команде оторвите руки от земли и быстро оттолкнитесь обеими ногами. Главное в спринтерском забеге как можно скорее набрать скорость и сохранить ее до финиша. Финишируйте на максимальной скорости, но без рывка, так вы избежите снижения временных показателей. Испытуемые стартуют по 2 — 4 человека. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. Упражнение на 30 метров — с высокого старта. 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. 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. Наклон вперед из исходного положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги
выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.
При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».
Ошибки:
1) сгибание ног в коленях;
2) фиксация результата пальцами одной руки;
3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

Метание теннисного мяча в цель. Бросок выполняется с расстояния 6 метров в закрепленный гимнастический обруч диаметром 90 см. Встаньте в исходное положение: туловище поверните в сторону метания, правую руку согните в локте, локоть опустите, кисть с мячом держите на уровне лица. Перейдите в положение «натянутого лука».

Совершите

финальное

усилие

броска

Ошибки:

1) Заступ за установленную линию метания;

2) Мяч не попал в обруч;

3) Бросок совершен без разрешения судьи.

Плавание. Начинайте испытание в зависимости от ваших предпочтений, с тумбы, бортика бассейна, либо прямо из воды.

Метод плавания не повлияет на выставляемую оценку, поэтому плывите наиболее удобным для вас способом. Преодолев установленную дистанцию, дотроньтесь края бассейна любой частью тела. Во время плавания сделайте разворот наиболее удобным способом, не забудьте дотронуться края бассейна руками либо ногами.

В этом испытании не допускается идти по дну, применять любые предметы для поддержки плавучести.

Сдача нормативов по плаванию может проводиться не только в бассейне, но и в специально подготовленных местах на водоемах

Поднимание туловища. Чтобы правильно сдать норму ГТО поднимание туловища из положения лежа, нужно принять исходное положение: лечь на спину, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Для выполнения упражнение формируются пары, один из участников выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. После тестируемые меняются местами. Начинайте подниматься касаясь локтями бёдер или коленей, возвращайтесь в

исходное положение, продолжайте выполнять испытание.

Судья засчитывает число правильно исполненных подниманий туловища за одну минуту.

Ошибки (попытка не будет засчитана):

1) отсутствует касание локтями бедер (коленей);

2) отсутствует касание лопатками мата;

3) пальцы были разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

В соответствии с законодательством Российской Федерации целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

– усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций физической культуры и спорта; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

– формирование и развитие личностного отношения детей к спортивным занятиям, спорту в целом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе; – приобретение детьми опыта здорового поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе спортивной команды, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование: – сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности; – установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение

гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учетом своих возможностей и здоровья; – установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек, понимание их вреда; – навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям; – стремления к сотрудничеству, уважения к старшим; – воли и дисциплинированности; – уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности; – ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи; – уважения к труду и результатам труда.

3.2. Формы и методы воспитания

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

•Метод убеждения: рассказ, разъяснение.

•Метод положительного примера: педагога и других взрослых, детей.

•Метод упражнений приучения.

•Методы одобрения и осуждения поведения, педагогического требования и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного).

•Метод переключения в деятельности.

•Методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей.

•Методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

•Методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков.

3.3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	**Названия события, мероприятия**	**Сроки**	**Форма проведения**	**Практический результат и информационный продукт**
1.	**Первая ступенька ГТО**	**сентябрь**	**Родительское собрание**	**Фотоотчёт**
2.	**По пути к ГТО**	**ноябрь**	**Просмотр и обсуждения норм ГТО**	**Фотоотчет**
3.	**Сдача норм ГТО**	**январь**	**Соревнования**	**Фотоотчёт**
4.	**Стадион наш друг**	**март**	**Экскурсия на стадион**	**Фотоотчёт**

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Информационно-методическое обеспечение программы

– схемы выполнения упражнений;

– подборка музыкальных произведений;

- электронные презентации;

– материалы консультаций для родителей.

4.2. 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).

Список 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. Муравьёв 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.