

**БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВАШКИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
«ДЕТСКИЙ САД № 1»**

Принята на заседании  
педагогического совета:  
Протокол № 1 от 29.08 2024г.



Утверждаю:  
Заведующий БДОУ « Детский сад №1»  
Л.Н. Демидова  
Приказ № 10402 от 30.09 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
кружка « ГТОшка»**

**Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Направление: физическое развитие**

**Автор: Ермушичева Вера Викторовна,  
инструктор по физической культуре  
БДОУ « Детский сад №1»,  
высшая квалификационная категория**

**с. Липин Бор  
2024 год**

## 1. Пояснительная записка.

Направленность	Физкультурно-спортивная направленность.
Актуальность	<p>Заключается в том, что в современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни. Живя в век высоких технологий, современные дошкольники предпочитают компьютерные игры, просмотром мультфильмов, многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей.</p> <p>Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растет количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.</p> <p>Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.</p>
Отличительные особенности	<p>Постоянное движение ребенка, его развитие - это принцип естественного воспитания. Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получают радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.</p>
Участники программы	<p>Обучающиеся 5-7 лет.</p> <p><i>Первый год обучения – старшая группа 5-6 лет</i></p> <p><i>Второй год обучения – подготовительная к школе группа 6-7 лет</i></p>
Цель	<p>Обеспечить комплексное развитие физических качеств детей дошкольного возраста и результативность в подготовке к сдаче нормативов ГТО.</p>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать двигательные навыки и физические качества детей;</li> <li>• Внедрить в образовательный процесс и экспериментально апробировать со старшими дошкольниками отдельные виды испытаний (тесты) I степени, входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</li> <li>• Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;</li> <li>• Воспитание ценного отношения к традициям отечественной системы физического воспитания;</li> <li>• Формирование представления о комплексе ГТО как о системе физического самосовершенствования;</li> <li>• Формирование двигательных умений и навыков к выполнению тестовых испытаний;</li> <li>• Обогащение двигательного опыта ребенка с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей;</li> <li>• Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;</li> <li>• Воспитание инициативности, активности, самостоятельности, трудолюбия, уверенности и других личностных качеств.</li> <li>• Повышать интерес воспитанников к достижению высоких результатов путем вовлечения родителей к сдаче норм ГТО.</li> </ul>
<p>Условия реализации программы</p>	<p>Занятия проводятся во второй половине дня.  Наполняемость: до 25 человек.  Продолжительность занятий: старшая группа (5-6 лет) – 25 минут, подготовительная к школе группа (6-7 лет) - 30 минут.  Количество занятий в неделю – 1раз.  Материально – техническое обеспечение программы:  Мячи, обручи, скакалки, гимнастические скамейки, Мягкие модули, набивные мячи, гимнастическая стенка, гимнастическая перекладина, набивные мешочки, компьютер, музыкальный центр и т.д.  Строгих условий набора обучающихся по освоению ДОП – нет.  Комплектование группы осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей.</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Дошкольник умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознавать ценности отечественных традиций физического воспитания;</li> <li>- проявлять самостоятельность и инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- способен выбирать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной двигательной деятельности;</li> <li>- владеть определенными представлениями о комплексе ВФСК ГТО;</li> <li>- способен проявлять волевые усилия в достижении результата, следовать социальным нормам поведения в условиях освоения содержания комплекса ГТО;</li> <li>- осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе освоения упражнений и игр по программе;</li> <li>- владеть техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способен контролировать и оценивать результаты освоения тестов;</li> <li>- готов к сдаче тестов ВФСК ГТО.</li> </ul>
--

## 1.2. Принципы реализации содержания программы

*Принципы внедрения ВФСК ГТО:*

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

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

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

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

- *Принцип индивидуальности* – предполагает 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 закалывающими 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.

### **1.3 Характеристика развития двигательных способностей в старшем дошкольном возрасте**

Увеличение на седьмом году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы (ЦНС), а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В дошкольном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на все группы мышц и двигательные центры коры головного мозга. Программа, исходя из ведущих принципов обучения (доступности, учета индивидуальных возможностей, прогрессирования), предполагает комплексное развитие физических качеств.

Одной из задач программы является обучение детей технике выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см).

В то же время стоит отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп – например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения – метания, прыжки, бег, плавание, они также являются тестовыми заданиями комплекса ГТО. Как показывают наблюдения, дети 6 лет в среднем могут пробежать 3120 м безотдыха.

В комплексе ГТО предусмотрены тестовые испытания на проявление выносливости (**Приложение 1**).

Развитие силы и выносливости обеспечивает повышение уровня физической работоспособности. Как показывают исследования, режим двигательной активности влияет на данный показатель существенно.

Для оценки гибкости в комплексе ГТО предлагает норматив – наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Умение произвольно координировать

свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-7 года жизни. Способность точно и четко выполнять разнообразные движения в старшем дошкольном возрасте повышается, что обусловлено зрелостью нервной системы, увеличением роли кинестетического контроля с возрастом. К сожалению, комплекс ГТО содержит только один тест, позволяющий косвенно определить уровень развития координационных способностей – челночный бег 3\*10.

В процессе реализации программы равномерно развиваются мышцы и связки, окружающие позвоночник. Правильное распределение мышечной тяги является необходимым условием для формирования правильной осанки, которая создает оптимальные условия для деятельности внутренних органов, способствует повышению функционального состояния организма, его физической работоспособности. Плоскостопие зачастую становится причиной неправильной осанки. Специально подобранные упражнения позволяют исправить или уменьшить указанные недостатки.

#### 1.4. Учебный план первый год обучения

Учебный план программы охватывает детей старшей группы 5-6 лет и реализуется через специально организованные занятия, которые **проводятся 1 раз в неделю с октября по май месяц.**

Продолжительность занятия – 25 минут

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2024	31.05.2025	32 часа*	32 недели	1 раза в неделю – 25 минут

*\*Примечание: 25 минут – Учебный час*

#### 1.5. Календарно – тематическое планирование первый год обучения.

Занятие	№ Недели	Тема	Название композиции
<b>Модуль № 1 «Любознательные и инициативные»</b>			
<b>ОКТАБРЬ</b>			
1.	1 неделя октября	«Знакомство с нормативами ГТО»	Ознакомительная презентация «Привет, я ГТО-шка» Игровое занятие путешествие по стране ГТО, релаксация

2.	2 неделя октября	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: - прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом, - прыжок вверх, смещая ноги вправо, влево, - прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см «Прыжки змейкой между набивными мячами» П/и «Салки в два круга», «Волк во рву»
3/4	3 - 4 недели октября	Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: «Падающая палка»; Бег уступами «Мяч в игре» «Встречный бег» « Кто быстрее?» Оздоровительно - развивающая игра «Непослушные кольца» Массаж стоп
5/6	5 неделя октября, 2 неделя ноября	Блок «Школа мяча»	Упражнения «Школа мяча»: - броски мяча в пол и ловля его; - прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; - метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м). П/и « Сбей кеглю» П/и « Береги мяч» Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»
<b>НОЯБРЬ</b>			
7/8	3-4 недели ноября	Блок «Гибкость»	Упражнение стретчинга «Качалочка» «Маленький мостик» «Паровозик» «Змея» «Морская звезда» Игровой самомассаж

9/ 10	5 неделя ноября, 1 неделя декабря	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: «Оттолкнись и прыгни» «Поменяй ноги» «Вперед прыгай, назад шагай» Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка»
<b>Модуль № 2 «Умелые и сильные»</b>			
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
11/ 12	2-3 недели декабря	Блок «Сила»	Круговая тренировка: Отжимания из упора лежа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Прыжки через степы; Ходьба в приседе; Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай»
13/ 14	4 неделя декабря, 3 неделя января	Блок « Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла», «Ящерица» Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман» Упражнение на релаксацию
<b>ЯНВАРЬ</b>			
15/ 16	4 -5 недели января	Блок «Быстрота»	Игра « Иголлка-нитка», «Чьезвено скорее соберется» «Встречный бег»; «Кто быстрее» «Составь слово»; П/и « Канатоходец» Гимнастика для стоп
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			

17/ 18	1-2 недели февраля	Блок «Школа мяча»	Упражнения: Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360*; П/и « Кто дальше бросит»; П/и « Метко в цель» П/и « Попади в мяч»; Игра « Снайперы», «Подвижная цель»; Двигательная релаксация.
19/ 20	3-4 недели февраля	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга: «Качалочка» «Маленький мостик»; «Паровозик»; «Змея»; «Морская звезда»; Упражнения на релаксацию.
<b>МАРТ</b>			
21/ 22	1-2 недели марта	Блок «Сила»	Тяни - Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперед); Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; Приседание (кол-во раз за 20сек.) П/и «Сильный бросок», Самомассаж.
<b>Модуль №3 «Самостоятельные и активные»</b>			
23	3 неделя марта	Блок « Прыжки»	Прыжки в четверках через веревочку; Прыжки боком в четверках; Прыжки друг за другом; П/и « Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках).
<b>АПРЕЛЬ</b>			
24/ 25	4 неделя марта, 1 неделя апреля	Блок «Быстрота»	Упражнения «Конники – спортсмены»; «Через кочки и пенечки»; П/и «Гуси – лебеди»;

			<p>П/и «Пустое место»;  Эстафета «Команда быстроногих»;  Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).</p>
26/ 27	2-3 недели апреля	Блок « Школа мяча»	<p>Метание мяча вдаль из разных исходных положений.  Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;  «Вышибалы»;  «Мяч на сторону противника»;  «Охотники и утки».  Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>
28/ 29	4-5 недели апреля	Блок « Гибкость»	<p>Акробатические упражнения «Складной ножик»,  полушпагат;  «Азбука телодвижений»;  Балансировка на набивном мяче;  «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);  П/и «Сделай фигуру».  Игра с парашютом.</p>
30	2 неделя мая	Блок «Сила»	<p>Круговая тренировка:  Отжимания из упора лёжа;  Удержание угла на гимнастической стенке из вися;  Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;  Ходьба в приседе; Ходьба с сохранением равновесия.  Подтягивание из вися на высокой перекладине  Игровое задание «Не опоздай».</p>
31/ 32	3-4 недели мая	Блок физкультурно - спортивных мероприятий, соревнований	<p>«Навстречу комплексу ГТО»  Эстафеты  «Скоростно-силовые»  «Выносливость и гибкость».</p>

### 1.6. Учебный план второй год обучения

Учебный план программы охватывает детей подготовительной к школе группы 6-7 лет и реализуется через специально организованные занятия, которые **проводятся 1 раз в неделю с октября по май месяц.**

Продолжительность занятия – 30 минут

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.10.2025	31.05.2026	32 часа*	32 недели	1 раза в неделю – 30 минут

*\*Примечание: 30 минут – Учебный час*

### 1.7. Календарно – тематическое планирование второго год обучения.

Занятие	№ Недели	Тема	Название композиции
<b>Модуль № 1 «Любознательные и инициативные»</b>			
<b>ОКТАБРЬ</b>			
1.	1 неделя октября	«Знакомство с нормативами ГТО»	Игровое занятие «В стране ГТО», презентация, релаксация
2.	2 неделя октября	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: «Оттолкнись и прыгни» «Поменяй ноги» «Вперед прыгай, назад шагай» Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка»
3/4	3 - 4 недели октября	Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: «Падающая палка»; Бег уступами «Мяч в игре» «Встречный бег» « Кто быстрее?» Оздоровительно - развивающая игра «Непослушные кольца» Массаж стоп

5/6	5 неделя октября, 2 неделя ноября	Блок «Школа мяча»	Упражнения «Школа мяча»: - броски мяча в пол и ловля его; - прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; - метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м). П/и «Сбей кеглю» П/и «Береги мяч» Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»
<b>НОЯБРЬ</b>			
7/8	3-4 недели ноября	Блок «Гибкость»	Упражнение стретчинга «Качалочка» «Маленький мостик» «Паровозик» «Змея» «Морская звезда» Игровой самомассаж
9/ 10	5 неделя ноября, 1 неделя декабря	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: «Оттолкнись и прыгни» «Поменяй ноги» «Вперед прыгай, назад шагай» Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка»
<b>Модуль № 2 «Умелые и сильные»</b>			
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
11/ 12	2-3 недели декабря	Блок «Сила»	Круговая тренировка: Отжимания из упора лежа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Прыжки через степы; Ходьба в приседе; Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай»

13/ 14	4 неделя декабря, 3 неделя января	Блок «Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла», «Ящерица» Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман» Упражнение на релаксацию
<b>ЯНВАРЬ</b>			
15/ 16	4 -5 недели января	Блок «Быстрота»	Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберется» «Встречный бег»; «Кто быстрее» «Составь слово»; П/и «Канатоходец» Гимнастика для стоп
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
17/ 18	1-2 недели февраля	Блок «Школа мяча»	Упражнения: Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360*; П/и «Кто дальше бросит»; П/и «Метко в цель» П/и «Попади в мяч»; Игра «Снайперы», «Подвижная цель»; Двигательная релаксация.
19/ 20	3-4 недели февраля	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга: «Качалочка» «Маленький мостик»; «Паровозик»; «Змея»; «Морская звезда»; Упражнения на релаксацию.
<b>МАРТ</b>			

21/ 22	1-2 недели марта	Блок «Сила»	Тяни - Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; Приседание (кол-во раз за 20сек.) П/и «Сильный бросок», Самомассаж.
<b>Модуль №3 «Самостоятельные и активные»</b>			
23	3 неделя марта	Блок «Прыжки» Подготовка и сдача нормативов ГТО	Прыжки лицо в четверках через шесть, веревочку; Прыжки боком в четверках; Прыжки друг за другом; П/и « Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)
<b>АПРЕЛЬ</b>			
24/ 25	4 неделя марта, 1 неделя апреля	Блок « Быстрота» Подготовка и сдача нормативов ГТО	Бег в умеренном темпе Не задень верёвку»; «Лови, убегай»; Эстафета по-пластунски; Эстафета «Перемени предмет»; П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг- кружочек». Массаж стоп.
26/ 27	2-3 недели апреля	Блок « Школа мяча» Подготовка и сдача нормативов ГТО	Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Попади в цель». Упражнение на релаксацию.

28/ 29	4-5 недели апреля	Блок «Гибкость» Сдача нормативов ГТО	Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.
30	2 неделя мая	Блок «Сила» Сдача нормативов ГТО	Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из вися; Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; Ходьба в приседе; Ходьба с сохранением равновесия. Подтягивание из вися на высокой перекладине Игровое задание «Не опоздай».
31/ 32	3-4 недели мая	Блок физкультурно - спортивных мероприятий, соревнований	Участие в муниципальном фестивале ГТО «Первые шаги», Сдача норм ГТО – 1 ступень.

Все занятия проводятся в игровой форме. Игра является врожденной потребностью детского организма, поэтому опора на игру позволяет эффективнее решать задачу обучения детей определенному набору упражнений, способствует формированию жизненно важных двигательных умений и навыков.

Также подготовка к сдаче норм ГТО, сопровождающаяся позитивным эмоциональным настроем в ходе применения подвижных игр и игровых упражнений, стимулирует двигательную активность детей, меньше их утомляет и готовит организм к значительным функциональным нагрузкам во время спортивных соревнований.

***Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной.***

Во вводной части занятия используются специальные приемы создания игровой мотивации. Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических упражнений, входящих в комплекс ГТО, повышает интерес детей к занятиям физической культурой.

В первой части каждого занятия для функциональной подготовки организма

проводится разминка в игровой или имитационной форме, включающая в себя разновидности ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия включает также серию игровых упражнений и игр, которые направлены не только на развитие двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений – например, такие упражнения как подтягивания, метание в цель могут быть использованы детьми в жизни. Групповая форма проведения занятий способствует сплоченности детей, развитию их коммуникативных способностей, самоконтролю, самоорганизации, дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке.

В заключительной части занятия проводятся малоподвижные игры, возможно прос по правилам различных соревнований, знаний истории ГТО.

## **2. Формы реализации Программы**

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- обучающее занятие;
- занятие – круговая тренировка;
- итоговое занятие.
- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде).

## **3. Материально-техническое обеспечение программы**

- групповые комнаты, спортивная площадка, стадион, ФОК ;
- спортивное оборудование (гимнастические маты, гимнастические скамейки, вертикальные мишени, гимнастические лестницы и т.д.);
- спортивный инвентарь ( гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, мячи разного диаметра, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер, телевизор).

### **3.1. Обеспеченность методическими материалами**

- конспекты занятий;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- картотека «Физкультминутки – старший возраст».
- нестандартное физоборудование.
- картотека «Полоса препятствий».
- картотека подвижных игр.
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации.

#### **4. Нормативно-правовая и научная литература.**







1. Волошина Л.Н., Борзых И.С., Курилова Т.В., Шабельникова Т.Н. «Будь Готов», парциальная программа физического развития детей 6-8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО, М. «Цветной мир», 2020.
2. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2018.
3. Литвинова О.М., Лесина С.В. «Оздоровительная гимнастика», Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей: Волгоград: Учитель, 2020.
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. 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)»
6. Соколова, Л.А. «Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет, Волгоград:Учитель, 2015.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д» 2019.

##### **4.1. Информационные источники.**

- Социальная сеть работников образования <https://nsportal.ru>
- Сайт для инструкторов физической культуры <https://dohcolonoc.ru>, <https://fizinstruktor.ru/> <https://>







**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>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	<b>Скоростные возможности</b>
	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	<b>Выносливость</b>
	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	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
	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	<b>Гибкость</b>

**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	