

Структурное подразделение дополнительного образования « Дом  
детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск »  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени  
полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова  
города Жигулевск

Утверждаю:  
Руководитель  
СП ДО «ДДЮТ «Успех»:  
\_\_\_\_\_ О.Д. Трошенкова  
20 июня 2025 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 20 июня 2025г.  
Протокол №9

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

**«ГТО-здоровое движение»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок обучения: 1 год

**Разработчик:**  
**Соболева Е.В.,**  
**педагог дополнительного образования**

**г. Жигулевск, 2025г.**

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.3. Принципы реализации программы	5
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1. Структура программы	7
2.2. Ожидаемый итоговый результат освоения программы	7
2.3. Содержание образовательной деятельности	7
2.4. Формы реализации Программы	11
2.5. Содержание нормативов	11
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Материально-техническое обеспечение	14
3.2. Обеспеченность методическими материалами	15
<b>Список используемой литературы</b>	16
<b>Приложения</b>	18

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Краткая аннотация**

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) – 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.

### **1.2. Пояснительная записка**

Актуальность данной программы состоит в том, что 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. 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 «ГТО – здоровое движение» разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности в соответствии с ФГОС дошкольного образования.

данной программы заключена в работе по формированию у детей потребности в изучении истории ГТО в России, потребностей в сдаче норм ГТО в условиях общеобразовательной организации. Новизна данной программы состоит

в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, позволяя сделать образовательный процесс более гибким и динамичным. Новизна программы еще и в том, что реализуется сетевое взаимодействие на основании договора, заключенного между СП ЦВР «Успех» ГБОУ СОШ №14 и организацией- партнером – СПДС «Вишенка» ГБОУ лицея №16 г. Жигулевск.

Дополнительная общеразвивающая программа «ГТО -здоровое движение» физкультурно-спортивной направленности состоит из 3 модулей, каждый из которых имеет свои цели и задачи.

#### Педагогическая целесообразность

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 детского сада.

Программа физкультурной подготовки «ГТО – здоровое движение» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Указ Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы использованы методические рекомендации:

- Методические рекомендации по разработке ДОП редакция 2023;
- Методические рекомендации по разработке ДОП (новая редакция, 2022)  
<http://rnc.pioner-samara.ru/index.php/metodicheskie-materialy>  
 Методические рекомендации по подготовке ДОП ПФДО 2020  
<http://rnc.pioner-samara.ru/index.php/metodicheskie-materialy>

### 1.3. Цели и задачи реализации рабочей программы

#### **Цель:**

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

#### **Задачи:**

##### *Оздоровительные*

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

##### *Образовательные*

1. Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, 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.

*Программа реализуется посредством основных методов и форм работы:*

- метод круговой тренировки
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

*При планировании работы кружка необходимо учитывать:*

- индивидуально психологические особенности ребенка;

- возрастные особенности;

Программа рассчитана на 126 часов. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с сентября по май 3 раза в неделю по 1 и 1,5 академических часа, при наполняемости 12 учащихся в группе.

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

#### **1.4. Принципы реализации программы**

##### *Принцип индивидуальности*

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

##### *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.

##### *Принцип систематичности.*

Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

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, выражать себя в различных видах деятельности.

*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 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.

*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 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.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Структура программы**

Комплектование группы детей для занятий в физкультурно-оздоровительном кружке «ГТО – здоровое движение» допускаются лица, отнесенные к I и II группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с воспитанниками на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр видеороликов. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт воспитанников обогащается подвижными играми, гимнастическими упражнениями.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно - оздоровительных занятий.

## **2.2. Ожидаемый итоговый результат освоения программы:**

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

## **2.3. Содержание образовательной деятельности**

### *Учебно-тематический план*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов (блоков)</b>	<b>Общее количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Диагностический (теоретический)</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>Развивающий</b>	<b>76</b>
2.1.	Раздел «ОФП» (общая физическая подготовка)	40
2.2.	Раздел «СФП» (специальная физическая подготовка)	40
<b>3</b>	<b>Итоговый</b>	<b>34</b>
3.1.	Блок физкультурно-спортивных мероприятий	14
3.2.	Блок контрольных занятий	20
	<b>Всего:</b>	<b>126</b>

Содержание дополнительной образовательной программы

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во занятий
<b>Диагностический раздел</b>			
<b>Сентябрь</b>	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 4. Смешанное передвижение на 1 км.	4
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 2. Метание теннисного мяча в цель 3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	3
	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие ловкости, скоростных качеств)	1. Строевые упражнения 2. ОРУ 3. Бег змейкой, бег змейкой спиной вперед. 4. Челночный бег. 5. Эстафета «Передал - садись» 6. П/и «Ловишки с ленточками», «Займи место», «Удочка»	5
<b>Развивающий раздел</b>			
<b>Октябрь</b>	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие силы и выносливости)	1. Строевая подготовка. 2. Ору с гантелями, мешочками, набивными мячами. 3. Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием колен. 4. Игровые упражнения Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	6
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: смешанное передвижение на 1 км.; отжимания; прыжок в длину	6
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	
<b>Ноябрь</b>	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие гибкости и	Фитбол-гимнастика: - Упражнения на фитболе; - П/и «Салки на мячах»	7

	координационных способностей)	Игровые задания на развитие координационных способностей. Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»; Игровой самомассаж.	
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.	5
	Блок контрольных занятий –выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Смешанное передвижение на 1 км. Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание мяча в вертикальную цель 3. Отжимания 4. Бег на 30 м.	
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	
Декабрь	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие ловкости и скоростных качеств)	1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. ОРУ «Звонкие мячи». 3. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 4. «Вышибалы»; 5. «Мяч на сторону противника»; 6. П/и «Салки». 7. Игра малой подвижности «Спрячь руки!»	7
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.	5
	Блок контрольных занятий –выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Смешанное передвижение на 1 км. Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание мяча в вертикальную цель 3. Отжимания 4. Бег на 30 м.	
Январь	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие силы и выносливости)	Игровые упражнения 1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м). 2. «Отжимания» 3.П/и «Горячая картошка». 4. Бег прыжками с одной ноги на другую. 5. Упражнения с роликом	5

		<p>6. Прыжки через скакалку.</p> <p>7. Бег в течении 2 минут</p>	
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: поднимание туловища лёжа на спине; смешанное передвижение на 1 км.	4
Февраль	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие гибкости и координационных способностей)	<p>Упражнения</p> <p>1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;</p> <p>2. Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;</p> <p>Стретчинг</p> <p>3. «Крокодил»</p> <p>4. «Гусеница»</p> <p>5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»;</p> <p>6. Степ-аэробика.</p> <p>7. Упражнения на балансировочной дорожке</p>	7
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.	5
	Блок контрольных занятий –выявление уровня физической подготовленности.	<p><u>Тест-беседа.</u></p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Челночный бег 3x10</p> <p>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>3. Смешанное передвижение на 1 км.</p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</p> <p>2. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>3. Отжимания 4. Бег на 30 м.</p>	
Март	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие ловкости и скоростных качеств)	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. «Охотники и утки».</p> <p>6. упражнения на балансирах</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!»</p>	7
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: бег на 30 м; метание мяча в горизонтальную цель.	5
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<p><u>Тест-беседа.</u></p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Челночный бег 3x10</p> <p>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>3. Смешанное передвижение на 1 км.</p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</p> <p>2. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>3. Отжимания 4. Бег на 30 м.</p>	
Апрель	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие силы и выносливости)	<p>1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперед);</p> <p>2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;</p>	7

		<p>3. Выполнение подъёма на степ-платформу разными способами в течение 3-5 минут</p> <p>3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);</p> <p>4. Армрестлинг;</p> <p>5. Упражнения с роликом</p> <p>6. Самомассаж.</p>	
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: поднимание туловища лёжа на спине; смешанное передвижение на 1 км.	5
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<p><u>Тест-беседа.</u></p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Челночный бег 3x10</p> <p>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>3. Смешанное передвижение на 1 км.</p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</p> <p>2. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>3. Отжимания 4. Бег на 30 м.</p>	
Май	Развивающий блок Раздел «ОФП» (развитие гибкости и координационных способностей)	<p>Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>6. Упражнения на балансирах</p> <p>Игра с парашютом.</p>	4
	Развивающий блок Раздел «СФП»	Отработка тестовых заданий: наклон; челночный бег.	2
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<p><u>Тест-беседа.</u></p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Челночный бег 3x10</p> <p>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>3. Смешанное передвижение на 1 км.</p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</p> <p>2. Метание мяча в вертикальную цель</p> <p>3. Отжимания 4. Бег на 30 м.</p>	
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование	Содержание эстафет по сценарию соревнований.	

## 2.4. 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);

## 2.5. Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

### Обязательные тесты

№	Упражнение	МАЛЬЧ золото	МАЛЬЧ серебро	МАЛЬЧ бронза	ДЕВОЧ золото	ДЕВОЧ серебро	ДЕВОЧ бронза
1.	Челночный бег 3x10 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 км)	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 на гимнастической скамье	+7	+3	+1	+9	+5	+3

### Испытания (тесты) по выбору

№	Упражнение	МАЛЬЧ золото	МАЛЬЧ серебро	МАЛЬЧ бронза	ДЕВОЧ золото	ДЕВОЧ серебро	ДЕВОЧ бронза
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание	4	3	2	3	2	1

	теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)						
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	35	24	21	30	21	18
8	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
	или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25 м (мин)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

### Условия получения значка ГТО

Условие	МАЛЬЧ золото	МАЛЬЧ серебро	МАЛЬЧ бронза	ДЕВОЧ золото	ДЕВОЧ серебро	ДЕВОЧ бронза
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:

<b>1.1</b>	<b>Челночный бег 3x10 метров</b>
	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.
<b>1.2</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>
	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.
<b>2</b>	<b>Смешанное передвижение</b>
	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.

<b>3.1</b>	<b>Подтягивание из вися на высокой перекладине</b>
	Подтягивание из вися 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.
	<i>Ошибки:</i> 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.
<b>3.2</b>	<b>Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине</b>
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
	Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.
	Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
	<i>Ошибки:</i> 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.
<b>3.3</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)</b>
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа 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.
	<i>Ошибки:</i> 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.
<b>4</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</b>
	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 «+».
	<i>Ошибки:</i> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
<b>5</b>	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>
	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.
	<i>Ошибки:</i> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

## **Воспитательная деятельность.**

Программа направлена на формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, прививание ценностей физической культуры и популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основные цели программы включают:

- повышение интереса детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- создание благоприятных условий для всестороннего развития физических качеств;
- поддержание мотивации и желания сдавать нормативы ГТО.

Достижения указанных целей реализуются следующие мероприятия:

- информационные встречи и лекции, направленные на ознакомление с комплексом ГТО;
- регулярные тренировочные занятия и тестирование физической подготовленности;
- организация соревнований различного уровня и тематических праздников, направленных на закрепление полученных навыков и вовлечение семей в активную жизнь.

Реализация программы позволяет создать среду, способствующую развитию физической культуры, укреплению здоровья и формированию привычки вести здоровый образ жизни.

## **Сентябрь**

Привлечение детей к занятиям спортом, знакомство с комплексом ГТО.

Мероприятия:

- Проведение информационной встречи «Что такое ГТО?»
- Организация тестирования начальной подготовленности («Проверка готовности»)
- Праздничное открытие сезона ГТО («Осень начинается с движения!»)

## **Октябрь**

Развитие интереса к регулярным физическим нагрузкам, повышение уровня общей подготовки.

Мероприятия:

- Спортивные соревнования «Гонка поколений» (детско-взрослые эстафеты)
- Тренировочные мероприятия «Подготовка к сдаче нормативов»
- Тематические лекции о правильном питании и восстановлении организма спортсменов

## **Ноябрь**

Формирование мотивации к выполнению нормативов ГТО, подготовка к зимним видам спорта.

Мероприятия:

- Урок здоровья «Физкультура и иммунитет»
- Зимняя спортивная программа «За здоровьем зимой»
- Подготовка группы к участию в районных соревнованиях ГТО

## **Декабрь**

Укрепление командного духа и развитие чувства ответственности перед коллективом.

Мероприятия:

- Соревнования по лыжному спорту среди групп детского сада и школы
- Показательные выступления учеников, сдавших нормы ГТО
- Новогодний спортивный праздник «Веселые старты»

## **Январь**

Повышение активности детей во время зимних каникул, пропаганда активного отдыха на свежем воздухе.

Мероприятия:

- Конкурс рисунков и сочинений «Моя любимая спортплощадка»
- Мероприятие «Спортивный Новый Год»
- Квест-игра «Ориентирование на местности»

## **Февраль**

Активизировать интерес школьников и дошкольников к занятиям спортивной гимнастикой и плаванию.

Мероприятия:

- Лекции специалистов «Полезьа плавания и занятий гимнастикой»
- День открытых дверей спортивных секций города
- Открытые уроки по художественной гимнастике и акробатике

## **Март**

Совершенствование двигательных навыков и развитие выносливости.

Мероприятия:

- Участие в городских мероприятиях ГТО («Кросс наций», городской марафон)
- Посещение музея истории физической культуры региона
- Турнир по мини-футболу между школьниками разных возрастов

## **Апрель**

Пропаганда семейного подхода к занятию спортом, укрепление традиций здоровых семей.

Мероприятия:

- Семейные спортивные праздники («Папа, мама, я — спортивная семья!»)
- Проекты «Семейные прогулки и походы выходного дня»
- Совместные тренировки родителей и детей на школьных площадках

## **Май**

Подведение итогов учебного года, поощрение лучших участников, стимулирование дальнейшего участия в занятиях спортом.

Мероприятия:

- Торжественное закрытие спортивного сезона («Лучший спортсмен года»)
- Награждение отличившихся воспитанников значками ГТО
- Фестиваль творческих проектов «Здоровые дети — здоровая страна»

Таким образом, реализация данной программы способствует достижению поставленных целей воспитания и формирует устойчивый интерес молодежи к активному образу жизни и

занятиям спортом, что является важным аспектом гармоничного развития личности каждого ученика.

## **4. Организационный раздел**

### **4.1 Материально-техническое обеспечение программы**

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (маты, гимнастические скамейки, вертикальные ;
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком)

### **4.2. Обеспеченность методическими материалами**

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

## **Список литературы**

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. Муравьев 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.

## **Консультация для родителей «Нормы ГТО»**

Уважаемые родители!

Три заглавные буквы ГТО расшифровываются как «Готов к труду и обороне». Это - программа физкультурной подготовки с 1931 года по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 6 до 60 лет.

Первостепенная задача внедрения ГТО – достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом.

Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.

4 марта 2014 года вышел Указ Президента Российской Федерации о введении в действие с 1 сентября 2014 г. в нашей стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основной целью возрождения ГТО в нашей стране является увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни, популяризация спорта, готовность к защите своей страны.

Комплекс ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, учете местных традиций и особенностей. В его содержание входят нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

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

Первая ступень ориентирована на детей старшего дошкольного возраста и младших школьников 6-8 лет, следующие 4 ступени - на школьников: 2-ая – 9-10 лет, 3-я – 11-12 лет, 4-я – 13-15 лет, 5-я – 16-17 лет.

Для того чтобы получить значок, необходимо в зависимости от возрастных групп и от пола сдать от 6 до 8 тестов по определенным для каждого значка, зафиксированным в комплексе нормам.

Все испытания (тесты) делятся на обязательные (бег, наклоны вперед, подтягивание) и по выбору (прыжок в длину, метание, стрельба, лыжи, плавание и др.). Все эти дисциплины направлены на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации.

Детский сад участвует в этой программе 2 года. Приняли участие в Районном фестивале ВФСК ГТО на базе ДЮСШ.

В концепции комплекса ГТО разработаны нормативы по тренировкам, по тому, сколько времени надо заниматься, какие упражнения делать, чтобы быть в

хорошей физической форме.

Можно заниматься самостоятельно, можно заниматься в секциях, в спортивных клубах. Все варианты хороши, поскольку ведут к выполнению одной очень важной задачи – укреплению здоровья жителей нашей страны и, самое главное, детей.

Чтобы сдать тесты хорошо, начинать готовиться надо заранее. В детском саду ребёнок начинает подготовку, а дома, на секциях, кружках её нужно продолжить и дополнить.

<http://www.gto.ru> на сайте вы можете более подробно познакомиться с упражнениями и нормативами.

Для регистрации на сайте необходимо подготовить:

адрес электронной почты

фотография в электронном виде

данные свидетельства о рождении (паспортные данные)

согласие на обработку данных

Этапы регистрации:

указать адрес электронной почты (все сообщения будут приходить на адрес)

придумать пароль для сайта

заполнить данные

дать согласие на обработку данных

активировать аккаунт через ссылку в письме

запомнить или записать индивидуальный номер участника

заполнить карточку участника (записав индивидуальный номер участника, приклеить фото, получить допуск врача педиатра)

передать воспитателю или инструктору документ. Думаю, все согласятся с тем, что никто не сможет помешать человеку вести здоровый образ жизни, если поставлена цель и определены задачи.

Заниматься спортом модно и престижно. И чем раньше человек поймет, как важно для него быть здоровым, тем большего он сможет достичь в жизни.

Успехов в достижении поставленной цели.

## Приложение 2

Рекомендации педагогам по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО

### **Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств**

1 вариант

Ходьба:

- на носках;

- на пятках.

Бег:

обычный бег;

бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени.

Бросание:

бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки;

бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;

*Догони соперника*

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15—20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями.

Правила: нельзя салить за линией дома.

*Брось дальше*

Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой.

Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

2 вариант Бег:

обычный бег;

бег змейкой;

бег с выносом прямых ног.

Катание:

катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3м.;

катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м);

катание друг другу набивного мяча.

*Сбей кеглю*

На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю.

Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

*Ловишка, бери ленту*

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для

игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

3 вариант Бег:

обычный бег;

бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;

- бег с ускорением и замедлением темпа.

Метание:

метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;

метание в вертикальную цель ( высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;

метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа.

*Выстрел в небо* Дети распределяются на две команды и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10— 12 метров. По два играющих одной и другой команды выходят в круг с теннисными мячами и бросают их как можно выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, та команда получает одно очко.

Правила: бросать мяч вверх одновременно по сигналу; берут мячи после отскока от земли те, кто их бросал.

*Ястреб и утки.*

На площадке рисуют два круга — озера, между ними расстояние 5—10 шагов. С помощью считалки выбирают ястреба, он встает между озерами. Остальные дети — утки плавают в своих озерах. По сигналу дети— утки меняются местами. В это время ястреб ловит уток.

Правила: ястреб только дотрагивается до уток, когда они находятся вне озера, в озере уток ловить нельзя: пойманные утки выбывают из игры и возвращаются на места после подсчета и смены ястреба.

Для выбора ястреба можно использовать следующую считалочку:

«Жил в реке один налим,

Два ерша дружили с ним.

Прилетали к ним три утки

По четыре раза в сутки

И учили их считать:

Раз-два-три-четыре-пять!»

4 вариант

Ходьба:

на носках;  
на пятках;  
на внешней стороне стопы.

Бег:

обычный бег;  
бег со сменой ведущего;  
- бег с подскоками.

Метание:

метание мяча двумя руками в движущуюся цель;  
метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель; - метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутов- дротиков и др.).

*Горелки*

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку:

«Косой, косой,  
Не ходи босой.  
А ходи обутой,  
Лапочки закутай.  
Если будешь ты обут,  
Волки зайца не найдут.  
Не найдет тебя медведь.  
Выходи, тебе гореть».

С. Маршак

Ловишка становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят;

«Гори-гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо —птички летят,  
Колокольчики звенят.  
Раз, два, три —беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка не поймал, он остается в той же роли.

Правила: во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

### *Точный удар*

Две команды по 8—10 детей выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды второму из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

### **Развитие выносливости и гибкости**

1 вариант

Ходьба:

на носках;

на пятках;

на внешней стороне стопы.

Бег:

медленный бег в течении 2-3 минут;

бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками).

Наклон вперед

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе - выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд.

### *Бабочка*

И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз

### *Цветные автомобили*

По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

### *Тоннель из обручей*

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя

тоннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по тоннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

2 вариант Ходьба:

на носках;

на пятках;

с перекатом с пятки на носок.

Бег:

бег через препятствия высотой 10-15 см;

чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м.

Наклон:

Потянись

И.п. - сидя на полу, ноги прямые.

Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать.

6 раз

Подними ногу

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты.

Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. 6 раз каждой ногой

Самолет

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. 6 раз

*Совушка*

Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки.

По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

*Полоса препятствий*

В качестве препятствия могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель.

Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

*Циркачи*

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится

дольше других.

3 вариант Бег:

бег с захлестыванием голени;

бег с высоким подниманием бедра; бег с выносом прямых ног вперед;

- бег с подскоками.

Наклон:

Выкрут

Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастическую палку.

Держась палку, поднимите руки вверх и выполните вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно, чтобы руки все время оставались прямыми - для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата.

Выполните 10-12 раз.

Бабочка

И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз

Потянись

И.п. - сидя на полу, ноги прямые.

Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать.

6 раз

*Караси и щука*

Караси и щука. Половина детей образуют круг—пруд, расстояние между играющими два шага. Один — щука находится за кругом. Остальные играющие — караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кемнибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

Правила: щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3—4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

*Скворечники*

Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок, шишек, камешков - это скворечники. В каждом пара скворцов. Число играющих нечетное, один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети-скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу «скворцы летят» снова бегают по площадке.

*Путаница*

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

### *Ящерицы*

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

Развитие силовых и скоростно – силовых качеств

1 вариант Бег:

бег с захлестыванием голени;

бег с высоким подниманием бедра;

бег с выносом прямых ног вперед; - бег с подскоками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

сгибание и разгибание рук в упоре у стены; тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола; сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле.

Прыжок:

Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.

Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.

Прыжок вверх из глубокого приседа.

Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см.

Кто соберет больше лент

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие.

Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

### *Положи скорее камешки*

На одной стороне площадки дети, делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4—5 м. Около каждого лежат 5—6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

Правила: камешек класть в лунку или кружок; если он выскочил, надо вернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

Усложнение- прыгать до лунки на одной ноге; прыгать до лунки боком.

### *Попрыгунчики*

На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают липни на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с между скоком на месте.

Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).

Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

2 вариант

Ходьба: - на носках; - на пятках.

Бег:

обычный бег;

бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;

одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;

одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле.

Прыжки:

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м.

Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.

Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.

Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.

Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.

*Перетягивание в парах*

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

*Подвижный ринг*

Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За

спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает.

### *Ножная цель*

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

Правила: спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

Усложнение: спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.

### 3 вариант

Ходьба:

на носках;

на пятках;

на внешней стороне стопы.

Бег:

медленный бег в течении 2-3 минут.

Прыжки:

Во время ходьбы перепрыгивать через 6—8 предметов высотой 15—20 см (мячи, барьеры).

Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.

Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу; - поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшими паузами между сериями).

### *Вытолкни из круга*

В круг диаметром 2 м входят два игрока, каждый из которых представляет свою команду. Соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь с помощью палки (отпускать и выворачивать которую нельзя) вытолкнуть соперника за пределы круга. Игрок, переступивший линию, выходит из игры уступает победное очко сопернику. Затем соревнуются другие представители команд. Итог игры подводится по набранным очкам. Вариант этой игры «Бой петухов» проводится по тем же правилам. Однако водящие, прыгая на одной ноге и заложив руки за

спину, стараются вытолкнуть плечом друг друга за пределы круга.

### *Зайцы и моржи*

На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

### *Не задень*

На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.

Правила: перепрыгивая, не задевать веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

### *Лягушки в болоте*

На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, на них на расстоянии 50 60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

«Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке».

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

Правила: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота. Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

### *4 вариант*

Ходьба:

- на носках;

- на пятках.

Бег:

обычный бег;

бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле.

Прыжки:

Прыжок с высоты 30—40 см.

Прыжок с высоты 30—40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—20 см. - Прыжок с высоты с поворотом на 180°.

Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед.

Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги.

То же, с разбега.

Не наступи

Несколько играющих (каждый себе) кладут на землю палочки (длиной 40 см) и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (прыгал неточно под счет, наступил на палочку), выходит из игры.

Правила: прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону.

Прыгни — присядь!

Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25—30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50—60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и приседания.

Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2—3 повторения игры.

Квач – лягушка.

Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся и два «квача». По сигналу «квачи» начинают догонять играющих. Все участники игры перемещаются только «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги). Задача «квачей» – запятнать остальных игроков. Тот, до кого смог дотронуться «квач» сам начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

### *Футбол раков*

Выбирают водящего. Остальные игроки располагаются на ограниченной площадке в положении упор лежа сзади. По сигналу водящий, стоящий за пределами площадки, бросает мяч, стараясь попасть в одного из игроков. Игроки могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги навстречу мячу или убегать от мяча в упоре сзади. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если водящий промахнулся или попал игроку в ноги, «раки», получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в упоре сзади по площадке. Водящий старается завладеть мячом. Если это ему удастся, то он снова бросает мяч в игроков с того места, где его взял.

# Приложение 3


**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**


**ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**

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

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
8.	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении  
 \*\* Проводится

**Знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**


**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**


**ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ**

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

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
3.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9




[vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto) [Youtube.com/vfskgorussia](https://www.youtube.com/vfskgorussia)

4



**Золотой**



**Серебряный**



**Бронзовый**



Приложение

