**Программа по реализации образовательной области**

 **«Физическое развитие» по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО**

**для детей дошкольного возраста 6 - 7 лет**

Содержание

**1. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы

1.3. Принципы реализации содержания Рабочей программы

1.4. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста

1.5. Учебный план

1.6. Планируемые результаты Программы

**2. Содержательный раздел**

2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО

2.2. Учебно-тематический план

2.3. Содержание дополнительной образовательной программы

2.4. Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

**3. Организационный раздел**

3.1. Организация двигательного режима

3.2. Обеспеченность методическими материалами

3.3. Нормативно-правовая и научная литература.

3.4.Материально- техническое оснащение группы.

 «Среднего роста, плечистый и крепкий,

ходит он в белой футболке и кепке.

Знак „ГТО“ на груди у него.

Больше не знают о нем ничего»…

С.Я. Маршак.

**1. Целевой раздел**

* 1. **Пояснительная записка**

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.
Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

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

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

Нормативно-правовые акты правительства РФ:

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

Комплекс ГТО состоит **из 11 ступеней** в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов **по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам**.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:

- обязательные;
- по выбору.
Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

**1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы**

**Целями ВФСК ГТО являются**:

Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

**Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:**

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

* 1. **Принципы реализации содержания Рабочей 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. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

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

* *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
* *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
* *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
* *Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
* *Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
* *Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
* *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
* *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать последостаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

**1.4. Характеристики особенностей детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста.**

 Подготовительная к школе группа (6-8 лет) В данном возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

 Движения детей отличаются достаточной координированностъю и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

 Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

 Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

 Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

 Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6—8 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику

**1.5. Учебный план.**

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков. Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с 15 сентября по май месяц.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Количество занятий в неделю** | **Количество занятий в месяц** | **Количество занятий в год** |
| **6-7 лет** | **1** | **4** | **34** |

**1.6. Планируемые результаты освоения Программы** является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

* ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
* ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
* ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
* ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
* ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
1. **Содержательный раздел**

 **2.1. Условия выполнения государственных требований комплекса ГТО обеспечивается:**

- В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие».«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)». Непосредственная образовательная деятельность организуется 3 раза в неделю (2 занятия в спортзале; 1- на воздухе)

- В рамках спортивных мероприятий МБДОУ. Спортивные мероприятия в форме соревнований планируются заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами перспективно-тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения воспитанниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности детей (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

- С учетом организации двигательного режима ДОУ;

- В учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы);

- В самостоятельной деятельности в ДОУ и совместно с родителями в домашних условиях;**2.2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов (блоков)** | **Общее количество учебных часов** |
|
| **1** | **Диагностический** | **2** |
| 1.1. | Блок контрольных занятий  | 2 |
| **2** | **Развивающий** | **26** |
| 2.1. | Блок «Прыжки» | 6 |
| 2.2. | Блок «Быстрота» | 5 |
| 2.3. | Блок «Школа мяча» | 5 |
| 2.4. | Блок «Гибкость» | 5 |
| 2.5. | Блок «Сила» | 5 |
| **3** | **Итоговый** | **6** |
| 3.1. | Блок физкультурно-спортивных мероприятий | 4 |
| 3.2. | Блок контрольных занятий | 2 |
|  | **Всего:** | **34** |

**2.3. Содержание дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Наименование разделов (блоков)** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **Диагностический раздел** |
| **Сентябрь** | Блок контрольных занятий –выявление уровня физической подготовленности.  | *Тест-беседа.*Тестирование:1. Челночный бег 3х102. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 ч. |
| Блок контрольных занятий –выявление уровня физической подготовленности. | Тестирование:1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу2. Метание теннисного мяча в цель  | 1 ч. |
| **Развивающий раздел** |
| **Октябрь** |  Блок «Прыжки» | Игровые упражнения:1. «Оттолкнись и прыгни»;
2. «Поменяй ноги»;
3. «Вперёд прыгай, назад шагай»;
4. Прыжки через обруч, как через скакалку.

П/и «Удочка». | 1 ч. |
| Блок «Быстрота» | Игровые упражнения:1. «Падающая палка»;2. Бег уступами;3. «Мяч в игре»;4. «Встречный бег»;5. «Кто быстрее?».Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».Массаж стоп. | 1 ч. |
| Блок «Школа мяча» | Упражнения "Школа мяча":1. Броски мяча в пол и ловля его;2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе;3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м);4. П/и «Сбей кеглю»;5. П/и «Береги мяч»:6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук» | 1 ч. |
| Блок «Гибкость» | Упражнения стретчинга1. «Качалочка»;2. «Маленький мостик»;3. «Паровозик»4. «Змея»;5. «Морская звезда»;Игровой самомассаж. | 1 ч. |
| **Ноябрь** | Блок «Сила» | Круговая тренировка:1. Отжимания из упора лёжа;2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса;3. Прыжки через степы;4. Ходьба в приседе;5. Бег со сменой скорости;6. Ходьба с сохранением равновесия.Игровое задание «Не опоздай». | 1 ч. |
| Блок «Прыжки» | 1. Бег прыжками с одной ноги на другую;2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;3. «Юла»;4. «Ящерица»;5. Прыжки через скакалку.ОРИ «Густой туман».Упражнение на релаксацию | 1 ч. |
| Блок «Быстрота» | 1.П/и «Успей поймать»;2.П/и «Бабочки и стрекозы»; 3.П/и «Коршун и наседка»; 4.П/и «Бери скорее»;5.Игровое упражнение «Кто быстрее»;6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких) | 1 ч. |
| Блок «Школа мяча» | 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;3. «Вышибалы»;4. «Мяч на сторону противника»;5. ОРИ «Звонкие мячи».Игра малой подвижности «Спрячь руки!». | 1 ч. |
| **Декабрь** | Блок «Гибкость» | Упражнения1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Упражнения стретчинга3. «Крокодил»4. «Гусеница»5. Подвижная игра «Спортивные догонялки с приседаниями»;6. Гимнастика для стоп. | 1 ч. |
| Блок «Сила» | Игровые упражнения1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); 2. «Отжимания»3.П/и «Горячая картошка»,4. П/и «Замри», 5. П/и «Поменяйся местами» | 1 ч. |
| Блок «Прыжки» | 1. Бег прыжками с одной ноги на другую;2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;3. «Юла»;4. «Ящерица»;5. Прыжки через скакалку;6. Эстафета «Кенгуру».Упражнение на релаксацию | 1 ч. |
| Блок «Быстрота» | Игра «Иголка-нитка», «Чьё звено скорее соберётся».1. «Встречный бег»;2. «Кто быстрее»;3. «Составь слово»; 4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп. | 1 ч. |
| **Январь** | Блок «Школа мяча» |  *Упражнения* 1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»;3. П/и «Метко в цель»;4. П/и «Попади в мяч», 5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель»Двигательная релаксация | 1 ч. |
| Блок «Гибкость» | Упражнения стретчинга1. «Качалочка»;2. «Маленький мостик»;3. «Паровозик»4. «Змея»;5. «Морская звезда»;Упражнение на релаксацию. | 1 ч. |
|  | Блок «Сила» | 1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки3. Эстафета в упоре лёжа4. «Стенка на стенку»;5. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону.6. П/и «Дракон, поймай свой хвост» | 1 ч. |
| Блок «Прыжки» | 1. Прыжки со скакалкой в паре;2. Прыжки с продвижением вперёд: ноги врозь, ноги скрёстно, руки вверх-вниз;3. Впрыгивание на препятствие;4. Прыжки на батуте;5. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног. | 1 ч. |
| **Февраль** | Блок «Быстрота» | Упражнения 1. «Конники – спортсмены»;2. «Через кочки и пенечки»;3. П/и «Гуси – лебеди»; 4. П/и «Пустое место»;5. Эстафета «Команда быстроногих»;6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание). | 1 ч. |
| Блок «Школа мяча» | 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;3. «Вышибалы»;4. «Мяч на сторону противника»;5. «Охотники и утки».Игра малой подвижности «Спрячь руки!». | 1 ч. |
| Блок «Гибкость» | 1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полу-шпагат;2. «Азбука телодвижений»;3. Балансировка на набивном мяче;4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, с пола);5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом. | 1 ч. |
|  | Блок «Сила» | 1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);4. Армреслинг;5. П/и «Сильный бросок».6. Самомассаж. | 1 ч. |
| **Март** | Блок «Прыжки» | 1. Прыжки со скакалкой в паре;2. Прыжки с продвижением вперёд: ноги врозь - ноги скрестно, руки вверх-вниз;3. Впрыгивание на препятствие;4. Прыжки на батуте;5. П/и «Ловишка на одной ноге».6.Упражнение на дыхание, массаж ног. | 1 ч. |
| Блок «Быстрота» | 1. «Не задень верёвку»;2. «Лови, убегай»;3. Эстафета по-пластунски;4. Эстафета «Перемени предмет»;5. П/и «Фигура вдвоём».Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп. | 1 ч. |
| Блок «Школа мяча» | 1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.2.Бросание мяча друг другу через сетку.3. П/и «Волейбол с воздушными шарами».4. П/и «Не упусти шарик».5. П/и «Попади в цель».6. Упражнение на релаксацию. | 1 ч. |
| Блок «Гибкость» | 1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;2. «Азбука телодвижений»;3. Балансировка на набивном мяче;4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, с пола);5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом. | 1 ч. |
| **Апрель** | Блок «Сила». | Круговая тренировка:1. Отжимания из упора лёжа;2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса;3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;4. Ходьба в приседе;5. Ходьба с сохранением равновесия.6. Игровое задание «Не опоздай». | 1 ч. |
| Блок «Прыжки» | 1. Бег прыжками с одной ноги на другую;2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;3. «Кто дальше прыгнет»;4. «Ящерица»;5. Эстафета «Длинный прыжок»;6. Упражнение на релаксацию |  1ч.  |
| **Итоговый раздел** |  |
| Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами | Эстафеты с использованием степовИгра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать».ИМП «Щука». | 1 ч. |
| Блок физкультурно-спортивных мероприятий –совместное занятие с родителями «Ловкая пара» | Упражнения в парах:1. «Тачка»;2. «Попади мячом в корзину»;3. «Бревно»;4. «Допрыгни до ладошки»;5. «Прыжки парой через скакалку».П/и по желанию детей.«Разноцветный салют»  | 1 ч. |
| **Май** | Блок физкультурно-спортивных мероприятий –соревнование между группами  | Эстафеты:1. «Нарисуй солнышко»;2. «Мяч капитану»;3. С двумя набивными мячами;4. С двумя кеглями;5. Эстафета на хопах;6. «Посадка и уборка овощей»;7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука». | 1 ч. |
| Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада | Содержание эстафет по сценарию соревнований. | 1 ч. |
| Блок контрольных занятий –выявление уровня физической подготовленности. | *Тест-беседа.*Тестирование:1. Челночный бег 3х102. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 ч. |
| Блок контрольных занятий –выявление уровня физической подготовленности. | Тестирование:1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу2. Метание теннисного мяча в цель  | 1 ч. |

**2.3.1.Формы реализации Программы**

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

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

– занятие-игра (учит работать в команде);

**Структура занятия:**

*Вводная часть.*

*Цель:* Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

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

*Основная часть.*

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

*Заключительная часть.*

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

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

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

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | МАЛЬЧИКИзолотойзначок | МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок | МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок | ДЕВОЧКИзолотойзначок | ДЕВОЧКИсеребряныйзначок | ДЕВОЧКИбронзовыйзначок |
| 1.1 | Челночный бег 3х10 метров (секунд) | 9,2 | 10,1 | 10,4 | 9,7 | 10,7 | 9,7 |
| 1.2 | или бег на 30 метров (секунд) | 5,9 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 7,0 | 7,2 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 километр) | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| 3.1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| 3.2 | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 13 | 6 | 5 | 11 | 5 | 4 |
| 3.3 | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 9 | 7 | 11 | 5 | 4 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами | достать полладонями | достать полпальцами | достать полпальцами |

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 115 | 135 | 115 | 110 |
| 22 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 33 | Бег на лыжах 1км (мин:сек) | 8:00 | 8:30 | 8:45 | 8:30 | 9:00 | 9:15 |
| 44 | Бег на лыжах 2км (мин:сек) | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| 55 | или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны) | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| **6**6 | Плавание без учёта времени (метров) | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 |

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИзолотойзначок** | **МАЛЬЧИКИсеребряныйзначок** | **МАЛЬЧИКИбронзовыйзначок** | **ДЕВОЧКИзолотойзначок** | **ДЕВОЧКИсеребряныйзначок** | **ДЕВОЧКИбронзовыйзначок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО» | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |

При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1 | **Челночный бег 3х10 метров** |
|  | Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». |
|  | Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека. |
|  |  |
| 1.2 | **Бег на короткие дистанции** |
|  | Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека. |
|  |  |
| 2 | **Смешанное передвижение** |
|  | Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек. |
|  |  |
| 3.1 | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. |
|  | Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. |
|  | Ошибки:1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| 3.2 | **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. |
|  | Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см. |
|  | Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. |
|  | Ошибки:1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) разновременное сгибание рук. |
|  |  |
| 3.3 | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)** |
|  | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. |
|  | Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования. |
|  | Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. |
|  | Ошибки:1) касание пола коленями, бедрами, тазом;2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;4) поочередное разгибание рук;5) отсутствие касания грудью пола (платформы);6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов. |
|  |  |
| 4 | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье** |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. |
|  | При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд. |
|  | При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+». |
|  | Ошибки:1) сгибание ног в коленях;2) фиксация результата пальцами одной руки;3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд. |
|  |  |
| 5 | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. |
|  | Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. |
|  | Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. |
|  | Ошибки:1) заступ за линию измерения или касание ее;2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;3) отталкивание ногами разновременно. |

**3. Организационный раздел**

**3.1. Организация двигательного режима в ДОУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направления и мероприятия | Группа | График проведения | Продолжительность, мин. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Все группы | Утро, до завтрака | 5-12 |
| 1.2 | Занятия по физической культуре в зале (разные виды) и на улице | Все группы | По расписанию занятий  | 10-30 |
| 1.3 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Все группы | По необходимости | 3-5 |
| 1.4 | Физкультминутка | Все группы | Во время занятий | 3-5 |
| 1.5.  | Гимнастика после дневного сна, корригирующая гимнастика | Все группы | ежедневно2 раза в неделю | 3-5 5-12 |
| 1.6. | Музыкально-ритмические занятия | Все группы | 2 раза в неделю | 15-30 |
| 1.7. | Оздоровительный бег | Все группы | ежедневно | 1-5 |
| 1.8. | Дыхательная гимнастика | Все группы | ежедневно | 1-3 мин |
| 1.9. | Гимнастика для глаз | Все группы | ежедневно на занятиях | 1-3 мин |
| 1.10 | Пальчиковая гимнастика | Все группы | ежедневно | 1-3 мин |
| 1.11 | Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей | Все группы | Во время прогулок | До 60 мин |
| 1.12 | Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка | Все группы | Ежедневно в свободное от занятий время | 30-40 |
| 1.13 | Физкультурный досуг | Все группы | Один раз в месяц по плану | 15-60 |
| 1.14 | Соревнования, эстафеты | Стар.дошк. возраст | По плану | 40-60 |
| 1.15 | Спортивные праздники | Все, кроме 1 младшей гр. | Три раза в год | 20- 60 |
| 1.16 | Походы, экскурсии  | Старшая, Подготовительная группы |  Один раз в месяц | 60-120(в зависимости от времени года) |
| 1.17 | Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:* Неделя здоровья
* Тематический день «Здоровым быть здорово» Встреча с тренерами спортивных школ
* Международный день здоровья
* «Папа, мама, я – спортивная семья»
* «Мастер-классы»
* «Веселые старты»
* Совместные занятия физкультурой
* Флеш– моб акции
* участие родителей в массовых спортивных мероприятиях вне ДОУ (семейные эстафеты и др.)
 | Все группы | По желанию родителей и педагоговЕжеквартально | 45-60 |
| 1.18 | Индивидуальная работа по развитию движений | Все группы | Ежедневно | 10-15 |
| 1.19 | Посещение спортивного зала: динамический час, подвижные игры, стопотерапия;фитбол–гимнастика, тренажёрный зал, степ –аэробика,  | Все группыСтарший дошкольный возраст | По графику работы зала | 10-3520-30 |
| 1.20 | Актированный день:-проводиться динамический час;(на прогулочной веранде, в музыкальном и спортивных залах: происходит смена помещений, предлагаются разнообразные мероприятия, игры по интересам )- подвижные игры и малоподвижные игры в группе, музыкальные разминки;- сюжетно ролевые игры в группе;- ходьба по лестничным маршам, посещение зимнего сада. | Все группы, кроме групп раннего возраста  | В период времени утренней прогулки  | 15-3510-3530-6010 -20 |

**3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

– физкультурный зал;

– спортивное оборудование (степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);

– спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);

– атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);

– техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

**3.3. 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;

– материалы консультаций для родителей.

**3.4. Нормативно-правовая и научная литература.**

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014

4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

5. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

14. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.