

ПРИНЯТА:

на педагогическом совете
протокол №4
от «26» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим МБДОУ
«ДС № 90 «Цветик-семицветик»
_____ Е.Г. Янгурская
«26» апреля 2024г.

Дополнительная образовательная программа
«Первые шаги к ГТО»
(спортивная секция для детей 6-7 лет).

Норильск, 2024г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи реализации программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	5
1.3.1 Учебный план.....	7
1.3.2 Учебно-тематический план.	7
1.4 Планируемые результаты.....	8
1.5 Содержание нормативов ГТО для детей 6-7 лет.....	9
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1 Календарный учебный график.....	9
2.2 Условия реализации программы.....	12
2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.....	12
2.4 Материально-техническое обеспечение программы.....	12
2.5 Методическое обеспечение.....	12
Список литературы.....	13
Приложение	

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 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 своё 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.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию на основе:

- Устав МБДОУ;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Конституция РФ;
- Федеральные Государственные Требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, приказ от 17 октября 2013 года N 1155;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- «Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (с изменениями от 30 сентября 2015г.);
- Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172;
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 26.01.2017);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726р);
- Приказ Мин просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242).

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

- I** ступень (6 – 7 лет)
- II** ступень (8 – 9 лет)
- III** ступень (10 - 11 лет)
- IV** ступень (12 – 13 лет)
- V** ступень (14 – 15 лет)
- VI** ступень (16 – 17 лет)
- VII** ступень (18 – 19 лет)
- VIII** ступень (20 – 24 лет)

- IX** ступень (25 – 29 лет)
- X** ступень (30 – 34 лет)
- XI** ступень (35 - 39 лет)
- XII** ступень (40 – 44 лет)
- XIII** ступень (45 – 49 лет)
- XIV** ступень (50 – 54 лет)
- XV** ступень (55 – 59 лет)
- XVI** ступень (60 – 64 лет)
- XVII** ступень (65 – 69 лет)
- XVIII** ступень (70 и старше...)

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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Сохранение, развитие физического и духовно-нравственного здоровья старших дошкольников невозможно без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Программа направлена на популяризацию физической культуры и спорта, гармоничном и всестороннем развитии личности ребёнка, посредством внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях подвижных игр, игровых упражнений и эстафет. Это способствует положительному эмоциональному фону занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых ребенок преодолевает ряд препятствий, стремится достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Практическая значимость программы обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка детей создают необходимые предпосылки для возможной последующей спортивной деятельности.

Участники программы: дети дошкольного возраста 6 - 7 лет I и II и групп здоровья.

Количество детей в группе: 15 человек.

Набор в группы: свободный, при наличии свободных мест и медицинской справки о состоянии здоровья.

Форма реализации программы: очная.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю, 30 минут.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе: практические и теоретические занятия, соревновательная и игровая деятельность.

1.2 Цель и задачи реализации программы.

Цель: обеспечить комплексное развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста и результативность в подготовке к сдаче нормативов ГТО I ступени.

Задачи:

- создавать положительное отношение к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности;
- обогащать двигательный опыт детей физическими упражнениями и техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- развивать двигательные навыки и физические качества детей;
- совершенствовать физические способности;
- воспитывать целеустремлённость, стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом в целом.

Мониторинг.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности детей является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложение 1).

Мониторинг физической подготовленности проводится в 2 этапа, промежуточная (как оценка результатов за полугодие) и итоговая (по окончании полного освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы). Результаты заносятся в протокол (Приложение № 2).

По окончании освоения программы должна прослеживаться положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности детей.

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в начале и конце учебного года (Приложение № 3).

1.3 Содержания программы.

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесённые к I и II и группам здоровья. 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 личностно-ориентированный подход, содержание которого направлено на развитие личности, позитивную социализацию, становление ценностей здорового образа жизни

– 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 его процессе решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств);

– Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений,

физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики;

- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения;
- Принцип наглядности – заключается в создании у ребенка представления о движении при помощи различных органов чувств;
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых. Подготовка к сдаче нормативов ГТО ведется с учетом интересов семьи и совместно с родителями.

Характеристика возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 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 координированностью 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 физической культуре обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми.

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).

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 почувствовать свое новое положение.

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, освещённость спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребёнка 5—8 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребёнка — обязательное условие его нормального физического развития.

У детей старшего дошкольного возраста наблюдается незавершённость 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, перенесённые заболевания. Следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. У детей старшего дошкольного возраста хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все ещё слабы.

1.3.1 Учебный план.

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста и реализуется через специально организованные занятия.

месяц	Количество занятий (шт.)	Продолжительность занятий (мин.)
октябрь	5	20 мин
ноябрь	4	20 мин
декабрь	4	20 мин
январь	3	20 мин
февраль	4	20 мин
март	4	20 мин
итого	24 занятия	

1.3.2 Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела и темы	Количество занятий			Форма контроля
		теория	практика	всего	
Раздел 1. Основы знаний, умений и навыков					
1	Вводное занятие. Что такое комплекс ГТО, его история.	1	-	1	наблюдение, опрос
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями		1		
3	Начальная диагностика с целью выявления уровня физической подготовленности.	-	2	3	тестирование
Раздел 2. Развитие двигательных способностей					

4	Челночный бег Бег на короткие дистанции	-	2	2	наблюдение
5	Смешанное передвижение на 1 км	-	2	3	наблюдение
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Поднимание туловища из положения лёжа на спине	-	2	3	наблюдение
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	-	3	3	наблюдение
8	Прыжок в длину Метание мяча	-	2	2	наблюдение
9	Подвижные и спортивные игры	в течение всего обучения			наблюдение
Раздел 3. Спортивные мероприятия					
11	Соревнования и праздники	-	2	2	наблюдение
Раздел 4. Диагностика физической подготовки					
12	Контрольные нормативы	-	2	4	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов					
13	Итоговое занятие	-	1	1	опрос наблюдение
ИТОГО				24	

1.4 Планируемые результаты освоения программы:

- ребёнок знает правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- ребёнок проявляет самостоятельность и инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ребёнок знает краткие характеристики техники выполнения физических упражнений;
- ребёнок знает умеет самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию;
- ребёнок владеет техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способен контролировать и оценивать результаты освоения тестов
- ребёнок готов к выполнению норматив ВФСК ГТО.

1.5 Содержание нормативов ГТО 1 ступени для детей 6-7 лет.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, признак, способ, умение
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, признак, способ, умение
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения; ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Таблица 3

Месяц	Содержание	Кол-во занятий
Раздел 1. Основы знаний умений и навыков.		
Октябрь	<p style="text-align: center;">Теория.</p> <p>1.Что такое комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии учащихся.</p> <p>2.Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке при различных погодных условиях).</p> <p>Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм. Гигиенические основы знаний: гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на улице</p>	5

	<p>при различных погодных условиях). Личная гигиена при занятиях физической культурой.</p> <p style="text-align: center;">Практика</p> <p>Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Выбор и подготовка мест занятий.</p> <p>Начальная диагностика с целью выявления уровня физической подготовленности.</p> <p style="text-align: center;">Тестирование № 1 (2 часа)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10. 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 3. Смешанное передвижение на 1 км. 4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. 5. Метание теннисного мяча в цель. <p>Подвижные игры.</p>	
Раздел II. Развивающий раздел		
Ноябрь	<p>Практика</p> <p>Бег на короткие дистанции.</p> <p>Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10 - 15 м. Бег с ускорением 20 - 30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30 м (бег наперегонки).</p> <p>Смешанное передвижение на 1 км.</p> <p>Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности. Дистанция 1 км 1. ходьба 50 м - бег 100 м - ходьба 50 м и т. д.;</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. бег 100 м - ходьба 100 м - бег 100 м и т. д.; 3. бег 200 м - ходьба 150 м - бег 150 м - ходьба 100 м - бег 100 м - ходьба 50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м; 4. бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м. <p>Ору с гантелями, мешочками, набивными мячами. Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием колен. Подвижные игры. Эстафетные игры.</p>	4
Декабрь	<p style="text-align: center;">Практика</p> <p>Смешанное передвижение на 1 км.</p> <p>Челночный бег.</p>	4

	<p>Челночный бег 3 х 10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 х 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 х 10 - 15 м, 3 х 5 м, 3 х 10 м.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба гусиным шагом, на носках с захлестом голени. Подвижные игры.</p> <p>Спортивные соревнования «Попробуй догони!»</p>	
Январь	<p>Практика Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</p> <p>Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.</p> <p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине.</p> <p>Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>ОРУ с медболом. Ходьба на носках, пятках поочередно. Подвижные игры.</p>	3
Февраль	<p>Практика</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Техника выполнения. Маховые движения ног вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.</p> <p>Метание мяча.</p> <p>Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4 - 6 м (правой и левой рукой).</p> <p>ОРУ с малым мячом. Ходьба и бег змейкой.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Соревнования «Мы крошки ГТОшки».</p>	4

<p>Март</p>	<p style="text-align: center;">Практика.</p> <p style="text-align: center;">Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (5 часов)</p> <p>Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 - 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 - 70 см, установленное на расстоянии 0,8 - 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.</p> <p>ОРУ без предметов, Ходьба и бег известными способами.</p> <p style="text-align: center;">Выполнение нормативов ГТО 1 ступени</p>	<p style="text-align: center;">4</p>
--------------------	---	---

2.2. Условия реализации программы.

Продолжительность дополнительной образовательной программы – один учебный год (с октября по март). Программа рассчитана продолжительностью занятий не более 30 минут. Форма организация занятий – очная. Всего 24 учебных недель, 24 учебных часа. Занятия организуются – 1 раз в неделю, во второй половине дня. Количество детей в группе - 15.

2.3. Форма аттестации и оценочные материалы.

Для реализации дополнительной образовательной программы специального образования не требуется.

2.4 Материально-техническое обеспечение программы:

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (гимнастические маты, гимнастические скамейки, вертикальные мишени, шведская стенка, дорожка разметочная для прыжков в длину с места);
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, обручи, дуги, мешочки с песком, контрольные фишки, мячи разного диаметра, массажные мячи, гантели);
- атрибуты (ленты, флажки и другой инвентарь для проведения подвижных и спортивных игр);
- техника (музыкальный центр, ноутбук, портативная музыкальная колонка, мультимедийный проектор);
- аптечка доврачебной помощи.

Методическое обеспечение программы:

- конспекты занятий;
- сценарии спортивных соревнований и праздников;
- опросник по теме ГТО;
- картотеки игр (русских народных, малоподвижных, подвижных, эстафет и др.);

- картотека общеразвивающих упражнений с предметами и без них; упражнений на релаксацию;
- подборка музыкального сопровождения;
- электронные презентации;
- видеоматериалы о физкультуре и спорте.

Список используемой литературы.

1. Л.Н. Волошина, И.С. Борзых, Т.В. Курилов, Т.Н. Шабельникова Парциальная программа физического развития детей 6-8лет «Будь готов!» Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Издательский дом «Цветной мир!» - 2020г.
2. Е.И. Подольская Формы оздоровления детей 4-7 лет. Учитель -2014г.
3. В.В. Гаврилова Занимательная физкультура для детей 4-6 лет. Издательство «УЧИТЕЛЬ» -2019.
4. Т.Е. Харченко Организация двигательной деятельности детей в детском саду. ДЕТСТВО-ПРЕСС – 2010г.
5. Т.А. Ловец как вырастить здорового чемпиона. «Мон-литера» - 2021г.
6. Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. ДЕТСТВО-ПРЕСС – 2013г.

Интернет-ресурсы.

1. ВФСК ГТО официальный сайт
2. <https://www.gto.ru>
3. Подготовка дошкольников к нормативам ГТО
<https://multiurok.ru/files/podghotovka-doshkol-nikov-k-vypolnieniiunormativo.html>
4. Общероссийская система мониторинга <https://megalektsii.ru/s28812t8.html>

Определение уровня физической подготовленности.**Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи.**

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916)

Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ**Мальчики**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
Тест 3. Бег на 300 м, сек					

5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
7,0-7,5	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
7,6-7,11	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
Тест 4. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже

Тест 5. Прыжок в длину с места (см)

возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже

6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Тест 6. Гибкость

(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>8	6—8	1—5		<2
5	>9	7—9	2—6	0—1	<1
6	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
7	>11	9—11	4—8	+2—3	<2

Тест 7. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову, 1955)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	<11,9	12,2—11,9	12,5—12,3	13,0—12,6	>13,0
5	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
6	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
7	<10,0	10,4—10,0	10,9—10,5	11,3—11,0	>11,4

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ,
Девочки**

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
Тест 3. Бег на 300 м, сек					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше

7,0-7,5	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
----------------	-----------	-------	--------	---------	------------

7,6-7,11	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
-----------------	-----------	-------	-------	--------	------------

Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже

Тест 5. Прыжок в длину с места (см)

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже

6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

Тест 6. Гибкость

(по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	>10	8—10	3—7	0—2	<0
5	>11	9—11	4—8	1—3	<1
6	>13	10—13	5—9	2—4	<2
7	>18	15—18	9—14	4—8	<1

Тест. 7. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову, 1955)

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
4	<12,1	12,4—12,1	12,7—12,5	13,2—12,8	>13,2
5	<11,4	11,8—11,4	12,2—11,9	12,8—12,3	>12,8
6	<10,8	11,1—10,8	11,5—11,2	12,0—11,7	>12,0
7	<10,2	10,6—10,2	11,1—10,7	11,6—11,2	>11,6

ПРОТОКОЛ ДИАГНОСТИКИ №

ДОП «ГТОшки»

2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД Инструктора по физической культуре - С.Г. Вязниковой 1 этап

№ п/п	Возраст ребёнка	Ф.И. ребенка	челночный бег			прыжок в длину			поднимание туловища			наклон вперёд			метание мяча			Смешанное передвижение			Уровень выполнения /средний балл	Уровень освоения			
			1 этап			1 этап			1 этап			1 этап			1 этап						1 этап	1 этап			
			ре_	ур	ба	ре_	ур	ба	ре_	ур	ба	ре_	ур	ба	ре_	ур	ба	ре_	ур	ба	ре_	ур	ба		
-	ов	лл	-	ов	лл	-	ов	лл	-	ов	лл	-	ов	лл	-	ов	лл	-	ов	лл	-	ов	лл		
1																									
2																									
3																									

Соответствие уровней выполнения упражнения баллам:

Высокий уровень – 5 баллов

Выше среднего уровня - 4 балла

Средний уровень – 3 балла

Ниже среднего уровня – 2 балла

Низкий уровень – 1 балл

Общий уровень выполнения в баллах:

Высокий уровень – от 4 до 5 баллов

Средний уровень – от 3 до 4 баллов

Низкий уровень – ниже 3 баллов

Всего принято 1 этап - _____ чел.

Таблица результативности группы по нормативам

Нормативы	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий	Результативность %
Бег 10м.						
Челночный бег 3*10м						
Прыжок в длину						
Поднимание туловища						
Наклон вперёд						
Метание мяча						
6 минутный бег						

Таблица результативности группы по уровням освоения программы

Уровень освоения	Кол-во человек	%
Высокий уровень		
Средний уровень		
Низкий уровень		

ВЫВОДЫ: Общая результативность по всем нормативам на **1 этапе** составляет %

Дата _____

Подпись: _____