

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №377» городского округа Самара

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №2 от 01.08.2022 г.

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №377»
_____ О.А. Карева
Приказ №101- од от 01.08.2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мы готовы к ГТО!»**

Педагог:
Трофимова Ольга Викторовна

Ознакомительный уровень

Срок реализации: 1 год

Возраст: 5-7 лет

г. Самара, 2022

Содержание
дополнительной образовательной программы

Раздел 1.	Пояснительная записка	Стр. 3
Раздел 2.	Учебно-тематический план.	Стр. 10
Раздел 3.	Формы аттестации и оценочные материалы.	Стр. 13
Раздел 4.	Список используемой литературы.	Стр. 24
	Приложение	Стр. 26

Раздел 1. Пояснительная записка.

Комплекс основных характеристик программы.

Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. Поэтому внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка дошкольника. Главное, что мы должны сделать сейчас, как педагоги дополнительного образования - это активно внедрять ГТО в нашу жизнь среди детей и родителей. Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с введением 1-й ступени комплекса (от 6 до 8 лет): уже с 5 лет дети активно готовятся а, воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Программа физкультурной подготовки «ГТО – первая ступень» МБДОУ «Детский сад № 182» г.о. Самара разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015);
- Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441 «Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).

Направленность. Программа по содержанию является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы.

В рамках программы «ГТО – первая ступень» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на формирование мотивации потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности.

Новизна программы.

Программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу, способствуют подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В программе прослеживается изучение спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и

тактическими приёмами по данной специализации.

Отличительной особенностью программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности в процессе обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методик и комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально – волевых и духовных качеств.

Возраст детей.

Программа «ГТО – первая ступень» подготовлена для детей 5-7 лет.

Формы обучения.

Форма обучения по программе - очная (групповая, подгрупповая, индивидуальная), продолжительность занятий 30 минут.

Сроки реализации программы.

1 год (сентябрь – август) – 48 занятий, 1 занятие в неделю (30 минут).

Цели и задачи программы.

Цель программы: приобщение детей к здоровому, активному образу жизни формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной организации с помощью внедрения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО в систему работы дошкольного учреждения.

Задачи:

обучающие:

- Формирование у дошкольника осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- Создание положительного отношения дошкольника к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно - оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно – тренировочных занятиях;

развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта дошкольника физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности дошкольника, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Планируемые результаты по программе.

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Используемые образовательные технологии, методы и средства обучения.

Методическое обеспечение.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности — знания в программе даются в определенной системе накапливая, запас знаний дети могут применять на практике.

Методы обучения.

Наглядные:

- наглядно — зрительные приемы (показ техники выполнения физических

упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Формы организации деятельности:

- занятие-тренировка;
- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде);
- индивидуальное занятие;
- тестирование.

Образовательные технологии: здоровьесберегающие, информационно - коммуникационная.

Для реализации данной программы необходимо следующее **техническое**

обеспечение:

- спортивный зал;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

Раздел 2. Учебно-тематический план.

№п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	практика	теория	
1.	Комплекс упражнений из физкультурно- спортивного комплекса ГТО.	20,0	17,0	3,0	Контрольные упражнения
2.	Упражнения для развития ловкости. Гимнастика: дыхательная, суставная.	12,0	10,0	2,0	Контрольные упражнения
3.	Подвижные спортивные игры	15,0	14,0	1,0	Контрольные упражнения
4.	Итоговое занятие.	1,0	1,0		Сдача норм ГТО
5.		48,0	42,0	6,0	

Содержание учебного (тематического) плана:

Тема № 1. Комплекс упражнений из физкультурно-спортивного комплекса ГТО. На развитие силы:

- сгибание и разгибание рук,
- прыжки с места.

На развитие скоростных качеств:

- челночный бег 3х10 м. (сек.)
- бег на 30 м. (сек.)
- поднимание туловища из положения, лежа (количество раз за 1 мин.)

На развитие гибкости:

- наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).

На развитие выносливости:

- смешанное передвижение на 1000 м. (мин, сек.).

На развитие координации, равновесия, меткости:

- метание теннисного мяча в цель,

- ходьба по гимнастической скамье,
- прыжки через скакалку,
- выполнение упражнения «Ласточка».

Тема № 2. Упражнения для развития ловкости. Гимнастика: суставная, дыхательная. Упражнения для развития ловкости, быстроты движений, глазомера.

Ходьба. Ходьба с мешочком (вес 1 кг) на голове с выполнением различных заданий, ходьба по шпалам, ходьба вдвоем – втроем в затылок, держась руками за локти находящегося впереди. Ходьба на носках маленькими, частыми шагами. Шаг конькобежца.

Бег. Бег «вприпрыжку», наперегонки, с препятствиями на 20—30м.

Суставная гимнастика.

Комплекс №1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов.

Комплекс №2. Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Упражнения с малым мячом. Игра «Совушка».

Комплекс №3. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу педагога.

Упражнения с флажками.

Комплекс №4. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 – 50 см).

Упражнения с обручем. Ходьба в колонне по одному.

Дыхательная гимнастика

«Качели». Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

«Дерево на ветру». ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Дровосек». Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком 6-8 раз.

«Сердитый ежик». Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р"-а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком 3-5 раз.

«Ворона». ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох – разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

«Паровозик». Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух – чух - чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту - тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Тема №3. Подвижные спортивные игры.

Самый меткий; охотники; кто дальше прыгнет; зайцы в огороде; кто быстрее до флажка; перебежки; бездомный заяц; эстафеты с передачей предметов.

Тема №4. Итоговое задание. Выполнение нормативов (тестов) по 1 ступени.

Раздел 3. Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

Формы аттестации.

Основные показатели выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО на знак отличия, соответствующего возрастной ступени.

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков, обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП.

Итоговый контроль – сдача нормативов по ОФП. Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся, и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

Критерии и показатели оценки эффективности программы:

- стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом;
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности;
- участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО.

Способы определения результативности:

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

По данным исследований Г.Бондаревского, Г.Юрко, В. Белоярцевой и др. структуру физической подготовленности детей 5—7 лет составляют:

1. овладение основными движениями и физическими качествами;
2. умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

Первый блок физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. челночный бег 10 м;
2. прыжок в длину с места;
3. метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности.

Челночный бег

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

Качественные ориентиры техники бега. Старший дошкольный возраст

Небольшой наклон туловища; голова прямо.

Руки полусогнуты, энергично работают (назад - вперед, вверх),

Ярко выраженная фаза полета.

Быстрый вынос бедра маховой ноги.

Ритмичность, прямолинейность.

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е.Вавилова)

Пол	Возраст: 5 лет	Возраст: 6 лет	Возраст: 7 лет
Муж.	12,7	11,5	10,5
Жен.	13,0	12,1	11,0

2. Прыжок в длину с места.

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места. Старший дошкольный возраст

И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.

Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.

При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед- Руки идут вперед-вверх.

Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см. (Г. Юрко)

Пол	Возраст: 5 лет	Возраст: 6 лет	Возраст: 7 лет
Муж.	81,2— 102,4	86,3— 108,7	94,0—122,4
Жен.	66,0—94,0	77,6— 99,6	86,0—123,0

3. Метание на дальность.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

Качественные ориентиры техники метания. Старший дошкольный возраст

3.1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой— впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.

3.2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая— на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».

3.3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль- вверх.

3. 4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	Возраст: 5 лет	Возраст: 6 лет	Возраст: 7 лет
Муж.	3,9—5,7	4,4—7,9	6,0—10,0
Жен.	3,0—4,4	3,3—5,4	4,0—6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	Возраст: 5 лет	Возраст: 6 лет	Возраст: 7 лет
Муж.	2,4—4,2	3,3—5,3	4,2—6,8
Жен.	2,5—3,5	3,0—4,7	3,0—5,6

4. Гибкость

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.

Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

5. Сила

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.

**Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)
(Г.Юрко)**

Пол	Возраст: 5 лет	Возраст: 6 лет	Возраст: 7 лет
Муж	187—270	221—303	242—360
Жен.	138—221	156-256	193—361

ПРИМЕЧАНИЕ.

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в октябре, апреле, по необходимости —промежуточное исследование.

Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

4 балла. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

3 балла. 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

2 балла. 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

1балл. Все показатели ниже нормы.

Второй блок физической подготовленности

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).

Оценка выполнения предложенных заданий проводится в баллах:

4 балла. Выполняет все действий самостоятельно и правильно.

3 балла. Выполняет все действия правильно, но с небольшой помощью воспитателя.

2 балла. Выполняет самостоятельно и правильно не менее 50 проц. действий, но со значительной помощью взрослого.

1 балл. Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

Старший дошкольный возраст

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

- мячи разных размеров, мишени, корзины для метания; натянута сетка или веревка для перебрасывания;

- скакалки короткие или длинные.

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально так и с партнером.

Воспитатель предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами.

1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?

2. Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст.гр.),— 20 раз (подг. гр.) без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?

3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?

4. Проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4 баллов.

4 балла. Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

3 балла. Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

2 балла. Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия. Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

1 балл. Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

В старшем дошкольном возрасте, помимо выявления умений действовать с предметами (как это было в младших и средних группах), определяются знания подвижных игр и умения их организовать со сверстниками. В качестве критериев последнего используются:

1. Знание 2—3 подвижных игр в соответствии с «Программой воспитания и обучения» (содержание, правила, способы выбора водящего).

2. Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение поставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать физическую нагрузку, контролировать соответствие действий играющих правилам игры, своевременно окончить игру).

Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них.

Уровень умений выявляется выборочно у 5—6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).

Воспитатель предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
3. Какие знаешь способы выбора водящего?
4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

В случае отрицательных ответов воспитателю следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении

ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, воспитатель предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

4 балла. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла. Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью воспитателя.

1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за самостоятельные действия с предметами и подвижные игры складываются, и полученная сумма делится на два. Так определяется средний балл по второму блоку физической подготовленности.

Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки, набранные, ребенком по I и II блокам, сложить и полученную сумму разделить на два. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (I блок) получила 3 балла, а при обследовании самостоятельной деятельности (II блок) — 2 балла.

Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит $(3+2)=2,5$ балла.

По совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести к **4-м уровням:**

От 3,5 до 4 баллов — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

Форма подведения итогов.

Выполнение детьми требования норм ГТО.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Таблица нормативов для I ступени ГТО (возрастная группа от 6 до 8 лет) дана в приложении.

Раздел 4. Список используемой литературы.

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015).
2. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ).
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2017 – 400 с.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2018.
5. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
7. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
8. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2014г.
9. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.

11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду.
Издательство «ГНОМ и Д», 2017г.

12. Официальный сайт ГТО - <https://www.gto.ru/>

Нормы ГТО для детей 6-8 лет (1 степень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.	Челночный бег 3х10 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 на 1000м (мин:сек)	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	-	-	-
4	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (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
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1

	Подниман ие туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	зол отой значок	серебря ный значок	бронзо вый значок	зол отой значок	серебря ный значок	бронзо вый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить	7	6	6	7	6	6

для получения знака отличия ВФСК "ГТО"						
---	--	--	--	--	--	--

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

	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.
	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.
	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.
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.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).
Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться 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.
	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.
	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 одновременно.