

Управление образования администрации города Комсомольска – на – Амуре

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому развитию детей "Незабудка" № 133

Согласовано:

Заместитель

заведующего по ВМР

 Гуличева Е.С.

Принято

педагогическим советом

протокол № 1 от 30.08.2019 г.



Утверждено

приказом № 80 от 30.08.2019 г.

Заведующий  О.И. Гранова

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно – оздоровительной направленности
для работы с детьми старшего дошкольного возраста 5-7 лет
«За здоровьем в детский сад»
срок реализации программы – 1 год**

Разработала:

Астафьева Ирина Владимировна инструктор
по физической культуре

Комсомольск – на Амуре
2019

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
2.Учебный план	10
3.Содержание программы... ..	14
4.Критерии, показатели результативности реализации программы и уровни освоенности детьми программы.....	16
5.Информационно-методическое обеспечение программы	19
6.Приложения... ..	21

Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладываются основы здоровья: умственное, нравственное и физическое развитие, культура движений, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его духовных и физических сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психологическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представления о спорте. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени.

Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. Приоритетное направление деятельности ДОУ – укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников. Целью этого направления является разработка и реализация комплексного подхода к здоровью и сохранению детей, родителей, педагогов детского сада, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психиче-

ском развитии ребенка-дошкольника. Главное, что мы должны сделать сейчас как педагоги образовательного учреждения - это активно внедрять ГТО в нашу жизнь среди детей и родителей.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): 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.

В чем же заключаются нормативы для самых юных? Прежде всего, это различные виды передвижения. Челночный бег на дистанции 30 метров (или 3 раза по 10 метров), бег на лыжах (на дистанции 1 или 2 км), прыжок в длину с места. Выполняется и смешанное передвижение, в том числе и на лыжах. Также есть следующие упражнения: метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м), наклон вперед из положения стоя, подтягивание на перекладине и отжимания от пола. Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует воспитатель. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, метание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

В Основной образовательной программе дошкольной образовательной организации рекомендована дополнительная общеразвивающая программа «За здоровьем в детский сад».

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

Задачи программы:

- ✓ Снизить уровень заболеваемости воспитанников и повысить индекс здоровья.
- ✓ Познакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения, символикой.
- ✓ Сформировать у воспитанников общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.
- ✓ Реализовать ФГОС через взаимодействие ВОП и досуговой деятельности для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей воспитанников в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.
- ✓ Продолжать работу по созданию условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей.
- ✓ Содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности.
- ✓ Разработать инновационные методы и формы подготовки детей 5-6 лет для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой ступени.
- ✓ Усилить мотивационную деятельность всех участников образовательного процесса (трудовой коллектив, родители, законные представители, ближайшие родственники воспитанников) с целью организации сдачи норм ГТО в ДОУ, организовать работу с семьями обучающихся по формированию здорового и безопасного образа жизни.
- ✓ Осуществлять преемственные связи при подготовке к школе в условиях детского сада — образовательная область «Физическое развитие»

- ✓ Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Срок реализации программы - 1 год.

Структура основной деятельности по внедрению ГТО

I вводная часть (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, построение.).

II основная часть (ОРУ, ОВД, музыкально – ритмические движения, подвижные игры.).

III заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности).

В систему работы детского сада включены оздоровительные мероприятия, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья. Совокупно сочетаются методы профилактики и медицинской реабилитации, основанные на организации системной работы, включающее в себя: дыхательную гимнастику, утреннюю гимнастику с элементами корригирующей гимнастики, закаливающие процедуры, оздоровительный бег, проведение «Дней здоровья», «Недель здоровья», спартакиад, малых Олимпиад, праздников и развлечений оздоровительной направленности. Для профилактики плоскостопия и нарушения осанки систематически используются физические упражнения, специально подобранные и разработанные инструктором по физической культуре.

Ожидаемые результаты. Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе «За здоровьем в детский сад» будут:

- ✓ повышение индекса здоровья воспитанников; снижение заболеваемости;
- ✓ сформировано представление о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;
- ✓ развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического

равновесия;

- ✓ овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- ✓ развитое у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.

- ✓ обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- ✓ сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности;
- ✓ представление детьми физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ повышение у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом,

Для определения готовности детей подготовительной группы к усвоению Программы необходимо проводить мониторинг физической подготовки воспитанников. Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих кружок, целесообразно проводить мониторинг два раза в год (вводный и итоговый). Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

Условные обозначения:

- ✓ ВФСК ГТО – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- ✓ ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт;
- ✓ ВОП – воспитательно-образовательный процесс;
- ✓ ДОУ – дошкольное образовательное учреждение;
- ✓ ОРУ – общеразвивающие упражнения;
- ✓ ОВД – основные виды движений.

**Учебно-тематический план по внедрению комплекса ГТО
для подготовительной группы ДОУ**

Месяц	Тема	Виды деятельности	Количество занятий
Сентябрь	Диагностика физической подготовленности	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	2
	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П/и «Мы веселые ребята», упражнение на дыхание.	2
Октябрь	«Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П/и «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.	2
	«Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/и «Волшебный лес», упр. психогимнастики.	2

Ноябрь	«Тренируем наши мышцы»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц, п/и «Магазин», упр. самомассажа.	2
	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности	2
Декабрь	«Ловкие ребята – ребята -дошколята»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	2

	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	2
Январь	«День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
	«Веселый стадион–поиграй-ка»	ОРУ с кубиками, упражнения на различные группы мышц. П/и «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.	1
Февраль	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П/и «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	2
	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	2
Март	«Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок теннисного мяча на дальность, игра в бадминтон.	2
	«В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвиж-	2

		ности.	
Апрель	« Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П/и «Удочка». Упражнения психогимнастики.	2
	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
М	Диагностическое Занятие		2
Итого:			33

Содержание программы

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения. Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных учреждений вошли и такие виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, аэробика, общая физическая подготовка и многое другое. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

Основные задачи теоретических занятий.

- ✓ дать необходимые представления о программе ГТО, о традициях их проведения, символикой значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта;
- ✓ знакомить детей с понятием, как рациональный отдых;
- ✓ информировать об основах здорового образа жизни.

Основные задачи практических занятий.

- ✓ упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;

- ✓ обучать способам самоконтроля и самооценки;
- ✓ совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- ✓ создать условия для разностороннего развития детей. В программу включено **три раздела**:
 1. Двигательные умения, навыки и способности (ОРУ, строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, ползание, игровой стретчинг и т.д.);
 2. Подвижные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры- эстафеты, русские народные игры, фольклор, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом);
 3. Ритмическая гимнастика (танцевальные упражнения, различные сочетания танцевальных шагов и ходьбы).

Критерии, показатели результативности реализации программы и уровни освоенности детьми программы

Программа кружковой деятельности для детей подготовительной группы детского сада «За здоровьем в детский сад» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:

- ✓ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- ✓ значение занятий по оздоровлению;
- ✓ ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- ✓ выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- ✓ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- ✓ осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- ✓ установка на здоровый образ жизни;
- ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

✓ знание основных моральных норм на занятиях физической культуры и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным

сопровождением в сотрудничестве с педагогом;

✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

✓ адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях;

✓ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов

упражнений, игровых ситуаций;

✓ организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным

сопровождением;

✓ самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий

педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

1. Знание практических основ общей физической подготовки и здорового образа жизни.
2. Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
3. Развитие основных физических качеств, координационных и ритмических способностей, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического

равновесия.

4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
5. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
6. Самостоятельное использование физических упражнений, как метод снятия высокого психофизического напряжения.
7. Обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки.
8. Воспитание личности ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
9. Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения.

Информационно-методическое обеспечение Программы

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики
- фитбол – мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- гимнастические палки
- скакалки
- гимнастические скамейки

Список литературы

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦЭНАС», 2004г.
2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
3. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение, 2005г.
4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.
5. Шишкина В.А. Движение +движение: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.
7. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2002. – 256 с.
9. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
10. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208с.
11. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
12. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540

Тематическое планирование

Сентябрь.

1-2 занятие. Тема: Диагностика физической подготовленности.

Виды деятельности. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.

3-4 занятие. Тема: «Со здоровьем дружен спорт».

Виды деятельности. ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.

Октябрь.

1 -2 занятие. Тема: «Мой веселый звонкий мяч».

Виды деятельности. ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.

3 -4 занятие. Тема: «Мы – спортсмены»

Виды деятельности. ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты. П. и. «Волшебный лес», упр. психогимнастики.

Ноябрь.

1 – 2 занятие. Тема: «Тренируем наши мышцы».

ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц, п/и «Магазин», упр. самомассажа.

3 – 4 занятие. Тема: «Друзья – соперники».

Виды деятельности. ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности.

Декабрь.

1 – 2 занятие. Тема: «Ловкие ребята – ребята дошколята».

Виды деятельности. ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести. П. и. «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.

3 – 4 неделя. Тема: «Мы гимнасты».

Виды деятельности. ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие. П. и. «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.

Январь.

1 – 2 неделя. Тема: «День мяча».

Виды деятельности. ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдале. П. и. «Медведь и пчелы», Упражнения пальчиковой гимнастики.

3 – 4 неделя. Тема: «Веселый стадион – поиграйка».

Виды деятельности. ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...».

Февраль.

1 – 2 неделя. Тема: «Малые олимпийские игры».

Виды деятельности. ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П. и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.

3 – 4 неделя. Тема: «Будем в армии служить».

Виды деятельности. ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры. Упражнения самомассажа.

Март.

1 – 2 занятие. Тема: «Мой друг волан».

Виды деятельности: ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.

3 – 4 занятие. Тема: «В любом месте веселее вместе».

Виды деятельности. ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук. П. и. «Сова», игра малой подвижности.

Апрель.

1 – 2 неделя. Тема: « Праздник спортивного мяча».

Виды деятельности. ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики.

3 – 4 неделя. Тема. «Мы сильные, смелые, ловкие».

Виды деятельности. ОРУ с кеглями, эстафеты. П. и. «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.

Май.

1 – 2 неделя. Тема: «Диагностическое занятие».

3 – 4 неделя. Тема: «Город физкультурный».

Виды деятельности: Занятия на тренажёрах, подвижные игры.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению видов испытаний (тестов),
входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м чертятся 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. 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.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – и.п.): 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.

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из и.п.: 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 ступени - 90 см. Для того чтобы занять и.п., 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 перекладины, 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 и.п.. Из и.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. и.п., 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 сек. и.п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из и.п.: 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 продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. и.п.;
- 3) разновременное сгибание рук.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. и.п.;
- 4) одновременное разгибание рук.

8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из и.п.: 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 сек.

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 сек. 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 сек.

9. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

10. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	9	17	4	5	11

			на полу (кол-во раз)							
6.			Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)		Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору										
7.			Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)		2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15		9.00	8.39		
	или на 2 км	Без учета времени								
	или кросс на 1 км по пересеченной местности	Без учета времени								

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возраст- ной группе	8	8	8	8	8	8
Кол-во испытаний (те- стов), которые необходимо вы- полнить для получения знака отличия Комплекса	4	5	6	4	5	6

Распределение норм ГТО по видам:

1 ступень дети 6-8 лет (девочки и мальчики)

Октябрь	Мониторинг здоровья детей
Ноябрь	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
Декабрь	Челночный бег
Январь	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами
Февраль	Бег на лыжах
Март	Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Апрель	Смешанное передвижение.
Май	Метание теннисного мяча в цель.