

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №7  
городского округа – город Камышин  
(МБДОУ Дс №7)

ПРИНЯТО

Педагогический совет

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ Дс №7

№ 101-о от 29.08. 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«ГТОшка»**  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6-8 ЛЕТ)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Князева Е.А.  
инструктор по физической культуре

Камышин, 2025

## Содержание

| <b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                  | <b>Стр.</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1.1. Пояснительная записка                                                                | 3           |
| 1.2. Актуальность программы                                                               | 3           |
| 1.3. Цель и задачи программы                                                              | 4           |
| 1.4. Формы организации работы                                                             | 5           |
|                                                                                           |             |
| <b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                          |             |
| 2.1. Перспективное планирование занятий кружка «ГТОшка»                                   | 5           |
|                                                                                           |             |
| <b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                        |             |
| 3.1. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры | 20          |
|                                                                                           |             |
| Программно – методическое обеспечение                                                     | 21          |
| Список литературы                                                                         | 22          |
| Приложение 1                                                                              | 23          |
| Приложение 2                                                                              | 25          |
| Приложение 3                                                                              | 27          |

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы «ГТОшка» (далее – ДОП): нормативная база организации и реализации системы дополнительного образования – **ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

Основные характеристики ДОП

Направленность: физкультурно-спортивная, что предполагает ориентацию занятий по ДОП: на формирование ценностного отношения к своему здоровью, на развитие скоростных показателей и выносливости.

## **1.2. Актуальность**

**Актуальность** связана с поиском новых подходов к организации занятий по в общеобразовательном учреждении.

1. ФОП: развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде,

2. ФОП: укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

3. ФГОС: создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

4. ФГОС: формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

**Отличительная особенность** – использование вариативных блоков (модулей), которые объединяются в одном занятии:

- ✓ блок предметной деятельности, предполагающий знакомство с приемами использования: демонстрация, рассказ, инструктаж, наблюдение, самостоятельная работа, показ;
- ✓ блок, расширяющий и закрепляющий представления обучающегося об истории ВФСК «ГТО», традициях, основам ЗОЖ.
- ✓ блок, включающий игровую деятельность
- ✓ блок, обеспечивающий развитие коммуникативных навыков взаимодействия.

Вариативность модулей ДОП позволяет реализовать программу как в основной сетке занятий (в т.ч. за счет родительской платы), так и в период, когда организованная образовательная деятельность не осуществляется, например, в летнее время.

Реализация ДОП может быть осуществлена в разновозрастной группе. Чередование видов различной (двигательной и познавательной) активности (теоретические занятия на основе цифровых ресурсов) позволяет расширить временные рамки занятий в течение одного посещения.

Разновозрастная группа предоставляет возможность коммуникативного взаимодействия более старших детей с младшими по возрасту, что будет способствовать общей социальной активности при работе в разновозрастных командных играх.

**Уровень освоения** – общекультурный/ознакомительный.

**Объем и срок освоения** – 72 часа.

### 1.3. Цель и задачи программы

**Целью ДОП** является создание условий для повышения двигательной активности, посредством освоения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени.

#### **Задачи ДОП:**

*Образовательные:*

- познакомить с историей ВФСК «ГТО», традициями и символикой;
- научить основам техники безопасности при выполнении основных упражнений;
- разучить подвижные игры («Третий лишний», «Точно в цель», «Челнок», «Голова и хвост»)

*Развивающие задачи:*

- развивать скоростные показатели, выносливость;
- формировать умение действовать по плану;
- совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса ГТО

*Воспитательные задачи:*

- создать условия для формирования инициативности при сдаче нормативов ГТО.

#### **Планируемые результаты освоения:**

*Предметные:*

- ребенок будет знать историю комплекса ВФСК "ГТО", узнавать символику;
- будет владеть основами техники безопасности.

*Метапредметные:*

- уровень выносливости и скоростные показатели будет повышен по сравнению с начальным;
- будет сформирован навык действия по плану;
- будет усовершенствована техника выполнения упражнений.

*Личностные:*

- будут стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

### **Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык программы** – русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации:** ДОП реализуется в дневное время.

В процессе занятия освоение содержания происходит от простого к сложному.

Итогом обучения по ДОП будет сдача нормативов комплекса ГТО, где дети демонстрируют свои умения, освоенные в процессе занятий.

**Условия набора и формирования группы:** принимаются дети дошкольного (старшего и подготовительного) возраста (5-8 лет) безпредварительного тестирования (до 15 человек)

При зачислении в группу требуется справка о состоянии здоровья и допуск медицинского работника.

## **1.4. Формы организации работы**

**Формы организации и проведения занятий:** фронтальная (весь состав объединения), при необходимости педагог оказывает индивидуальную помощь ребенку при выполнении упражнения.

**Направленность программы:** физкультурно- оздоровительная.

**Категория обучающихся:** дети старшего дошкольного возраста (5-8 лет).

**Сроки реализации программы:** 1 год, проводится 1 раз в неделю, 30 мин.

**Форма обучения:** очная.

## **II. СОДЕРЖАНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Перспективное планирование занятий кружка «ГТОшка»**

**Тема №1. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»:** история возникновения ВФСК «ГТО», знакомство с символикой и испытаниями 1 ступени комплекса.

**Тема №2. Техника безопасности во время занятий:** инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале. Правила безопасного использования инвентаря при выполнении упражнений. Разминка и ее значение перед началом выполнения физических упражнений. Соблюдения техники безопасности на выездных соревнованиях.

**Тема №3. Диагностика начального уровня физической подготовки.** Тестирование по основным испытаниям 1 ступени комплекса:

- скоростные возможности: без 10м и 30м;

- выносливость: шестиминутный бег;
- скоростно-силовые возможности: прыжок в длину, поднимание туловища из положения лежа на спине;
- гибкость: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;
- координационные способности: метание теннисного мяча в цель (5м), челночный бег 3х10 м(с).

**Тема №4. Изучение основных упражнений комплекса:** бег на короткие и длинные дистанции (до 1 км), разучивание техники челночного бега, круговые тренировки с чередованием силовых упражнений и кардио упражнений, разучивание техники отталкивания при выполнении прыжка с места, работа в паре при выполнении упражнений на мышцы пресса, упражнения на растяжку в конце каждого занятия.

**Тема №5. Закрепление техники выполнения упражнений.** бег на короткие дистанции с фиксацией времени, тест на выносливость в беге на 800 метров, метание теннисного мяча, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**Тема №6. Разминка.** Упражнения для разогрева мышц перед выполнением упражнений.

**Игровые упражнения:** эстафеты, игры по правилам. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

**Тема №7. Спортивно-массовые мероприятия:**

октябрь- легкоатлетический забег на 1 км (дети и родители);

декабрь – «Новогодний марафон», спортивный праздник;

март–частичный прием нормативов судьями Центра спорта «Царское село» (с выездом судей в ДОУ);

апрель – открытый урок для родителей;

май – прием нормативов комплекса;

май - фестиваль «ГТО» среди дошкольных учреждений.

**Тема №8. Диагностика:** декабрь - контроль промежуточных результатов (бег, наклон, пресс, прыжок, метание), май – сдача испытаний комплекса с присвоением знака отличия.

**Особенности обучения:** в процессе занятия освоение основных видов упражнений происходит от простого к сложному. Итогом обучения по ДОП будет сдача нормативов ВФСК "ГТО", где дети демонстрируют свои умения, полученные во время занятий.

**Цель-** создание условий для повышения двигательной активности, посредством освоения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО первой ступени.

**Задачи ДОП:**

*Образовательные:*

- познакомить с историей ВФСК «ГТО», традициями и символикой;
- научить основам техники безопасности при выполнении основных упражнений;

- разучить подвижные игры («Третий лишний», «Попади в цель», «Челнок», «Голова и хвост»).

*Развивающие задачи:*

- развивать скоростные показатели, выносливость;
- формировать умение действовать по плану;
- совершенствовать технику выполнения упражнений комплекса ГТО

*Воспитательные задачи:*

- создать условия для формирования инициативности при сдаче нормативов ГТО.

**Планируемые результаты освоения программы:**

*Предметные:*

- ребенок будет знать историю комплекса ГТО, узнавать символику;
- будет владеть основами техники безопасности.

*Метапредметные:*

- уровень выносливости и скоростные показатели будет повышен по сравнению с начальным;
- будет сформирован навык действия по плану;
- будет усовершенствована техника выполнения упражнений.

*Личностные:*

- будут стремиться к лучшему результату, участию в соревнованиях.

**Содержание обучения**

Обучение основным физическим упражнениям, необходимым для сдачи испытаний (нормативов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### Календарно-тематический план

| №<br>п/п | Возрастная<br>группа                | Тема занятия                                                        | Кол-во<br>часов* | Форма занятия                                                                           | Место<br>проведения |
|----------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | История Всероссийского физкультурно-<br>спортивного комплекса «ГТО» | 1                | Вводное занятие:<br>беседа, презентация<br>(повторение для<br>продолжающих<br>обучение) | Спортивный зал      |
|          |                                     |                                                                     | 1                |                                                                                         |                     |
|          | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                                                     | 1                |                                                                                         |                     |
|          |                                     |                                                                     | 1                |                                                                                         |                     |

|    |                               |                                                                 |   |                                         |                |
|----|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|----------------|
| 2. | Второй год обучения (6-8 лет) | История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» | 1 | Вводное занятие: беседа, викторина      | Спортивный зал |
|    | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                                 | 1 |                                         |                |
| 3. | Второй год обучения (6-8 лет) | Техника безопасности во время занятий                           | 1 | Вводное занятие: объяснение, инструкция | Спортивный зал |
|    | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                                 | 1 |                                         |                |
| 4. | Второй год обучения (6-8 лет) | Техника безопасности во время занятий                           | 1 | Вводное занятие: объяснение, инструкция | Спортивный зал |
|    | Первый год                    |                                                                 | 1 |                                         |                |



|     |                                     |                               |   |                                                  |                |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------------------------|----------------|
|     | обучения<br>(5-6 лет)               |                               | 1 |                                                  |                |
| 5.  | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Диагностика                   | 1 | Наглядно-<br>практическая:<br>выполнение заданий | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1 |                                                  |                |
| 6.  | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1 | Показ с объяснением                              | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1 |                                                  |                |
| 7.  | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1 | Показ с объяснением                              | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1 |                                                  |                |
| 8.  | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1 | Показ с объяснением                              | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1 |                                                  |                |
| 9.  | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1 | Показ с объяснением                              | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1 |                                                  |                |
| 10. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1 | Показ с объяснением                              | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1 |                                                  |                |

|     |                               |                                                                                                               |   |                     |                |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|----------------|
| 11. | Второй год обучения (6-8 лет) | 76-й легкоатлетический пробег, посвященный памяти мастера спорта СССР по легкой атлетике В.С. Логинову. (1км) | 1 | Соревнования        | г. Пушкин      |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                                                                               | 1 |                     |                |
| 12. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса                                                                                 | 1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                                                                               | 1 |                     |                |
| 13. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса                                                                                 | 1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                                                                               | 1 |                     |                |
| 14. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса                                                                                 | 1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                                                                               | 1 |                     |                |
| 15. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса                                                                                 | 1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                                                                               | 1 |                     |                |
| 16. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса                                                                                 | 1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                                                                               | 1 |                     |                |
|     | Второй год обучения           |                                                                                                               | 1 |                     |                |

|     |                               |                               |             |                     |                |
|-----|-------------------------------|-------------------------------|-------------|---------------------|----------------|
| 17. | (6-8 лет)                     | Основные упражнения комплекса | 1           | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                     |                |
| 18. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                     |                |
| 19. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                     |                |
| 20. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                     |                |
| 21. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                     |                |
| 22. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                     |                |
| 23. | Второй год обучения (6-8 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Показ с объяснением | Спортивный зал |
|     | Первый год                    |                               | 1           |                     |                |

|     |                                     |                                           |   |                                                   |                |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------------|---|---------------------------------------------------|----------------|
|     | обучения<br>(5-6 лет)               |                                           | 1 |                                                   |                |
| 24. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Основные упражнения комплекса             | 1 | Показ с объяснением                               | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                                                   |                |
| 25. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Основные упражнения комплекса             | 1 | Показ с объяснением                               | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                                                   |                |
| 26. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Основные упражнения комплекса             | 1 | Показ с объяснением                               | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                                                   |                |
| 27. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Основные упражнения комплекса             | 1 | Показ с объяснением                               | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                                                   |                |
| 28. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Основные упражнения комплекса             | 1 | Показ с объяснением                               | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                                                   |                |
| 29. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1 | Самостоятельная<br>работа,<br>промежуточный зачет | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                                                   |                |

|     |                               |                                           |             |                                             |                |
|-----|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|----------------|
| 30. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа, промежуточный зачет | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                                             |                |
| 31. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа, промежуточный зачет | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                                             |                |
| 32. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа, промежуточный зачет | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                                             |                |
| 33. | Второй год обучения (6-8 лет) | «Новогодний марафон»                      | 1<br>1<br>1 | Спортивный праздник, игра                   | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                                             |                |
| 34. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа                      | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                                             |                |
| 35. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа                      | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                                             |                |
|     | Второй год обучения           |                                           | 1<br>1      |                                             |                |

|     |                               |                                           |             |                        |                |
|-----|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------------|----------------|
| 36. | (6-8 лет)                     | Закрепление техники выполнения упражнений | 1           | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 37. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 38. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 39. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 40. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 41. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 42. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год                    |                                           | 1           |                        |                |

|     |                                     |                                           |   |                           |                |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------------------|---|---------------------------|----------------|
|     | обучения<br>(5-6 лет)               |                                           | 1 |                           |                |
| 43. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1 | Самостоятельная<br>работа | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                           |                |
| 44. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1 | Самостоятельная<br>работа | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                           |                |
| 45. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1 | Самостоятельная<br>работа | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                           |                |
| 46. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1 | Самостоятельная<br>работа | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                           |                |
| 47. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1 | Самостоятельная<br>работа | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                           |                |
| 48. | Второй год<br>обучения<br>(6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1 | Самостоятельная<br>работа | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                                           | 1 |                           |                |

|     |                               |                                                              |   |                        |                |
|-----|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|---|------------------------|----------------|
| 49. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений                    | 1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                              | 1 |                        |                |
| 50. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений                    | 1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                              | 1 |                        |                |
| 51. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений                    | 1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                              | 1 |                        |                |
| 52. | Второй год обучения (6-8 лет) | Контроль техники выполнения упражнений судьями Центра спорта | 1 | Показ                  | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                              | 1 |                        |                |
| 53. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений                    | 1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                              | 1 |                        |                |
| 54. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений                    | 1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                                              | 1 |                        |                |
|     | Второй год обучения           |                                                              | 1 |                        |                |



|     |                               |                                           |             |                        |                |
|-----|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------------|----------------|
| 55. | (6-8 лет)                     | Закрепление техники выполнения упражнений | 1           | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 56. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 57. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 58. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 59. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 60. | Второй год обучения (6-8 лет) | Закрепление техники выполнения упражнений | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная работа | Спортивный зал |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                           | 1<br>1      |                        |                |
| 61. | Второй год обучения (6-8 лет) | Открытый урок для родителей               | 1<br>1<br>1 | Выступление            | Спортивный зал |
|     | Первый год                    |                                           | 1           |                        |                |

|     |                                     |                               |             |                           |                |
|-----|-------------------------------------|-------------------------------|-------------|---------------------------|----------------|
|     | обучения<br>(5-6 лет)               |                               | 1           |                           |                |
| 62. | Второй год<br>обучения<br>(6-7 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная<br>работа | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                           |                |
| 63. | Второй год<br>обучения<br>(6-7 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная<br>работа | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                           |                |
| 64. | Второй год<br>обучения<br>(6-7 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Самостоятельная<br>работа | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                           |                |
| 65. | Второй год<br>обучения<br>(6-7 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Тестовое задание          | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                           |                |
| 66. | Второй год<br>обучения<br>(6-7 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Тестовое задание          | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                           |                |
| 67. | Второй год<br>обучения<br>(6-7 лет) | Основные упражнения комплекса | 1<br>1<br>1 | Тестовое задание          | Спортивный зал |
|     | Первый год<br>обучения<br>(5-6 лет) |                               | 1<br>1      |                           |                |

|     |                               |                                             |   |                     |                             |
|-----|-------------------------------|---------------------------------------------|---|---------------------|-----------------------------|
| 68. | Второй год обучения (6-7 лет) | Основные упражнения комплекса               | 1 | Тестовое задание    | Спортивный зал              |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                             | 1 |                     |                             |
| 69. | Второй год обучения (6-7 лет) | Основные упражнения комплекса               | 1 | Тестовое задание    | Спортивный зал              |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                             | 1 |                     |                             |
| 70. | Второй год обучения (6-7 лет) | Прием нормативов комплекса "ГТО"            | 1 | Зачет               | Центр спорта "Царское село" |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                             | 1 |                     |                             |
| 71. | Второй год обучения (6-7 лет) | Прием нормативов комплекса "ГТО"            | 1 | Зачет               | Центр спорта "Царское село" |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                             | 1 |                     |                             |
| 72. | Второй год обучения (6-7 лет) | "Фестиваль ГТО среди дошкольных учреждений" | 1 | Соревнования, зачет | Центр спорта "Царское село" |
|     | Первый год обучения (5-6 лет) |                                             | 1 |                     |                             |

\*время условное, в соответствии с возрастными особенностями детей

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально – технические (пространственные) условия организации

**Материально-техническое оснащение:** спортивный зал, аудиосистема, набор музыкальных композиций, ноутбук.

1. Основные требования к оборудованию: соответствует требованиям безопасности для физкультурного зала.
2. Основные требования к одежде: спортивные брюки /шорты, футболка, носки, кроссовки.
3. Покрытие пола: поверхность пола должна быть ровной и гладкой. Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов.

**Методологическое обеспечение программы:**

- демонстрационный материал: знаки отличия, спортивная атрибутика
- карточки-схемы с основными видами упражнений;
- дополнительное физкультурное оборудование.

**Методы и приемы, используемые при обучении основным физическим упражнениям комплекса ГТО**

**Наглядный метод:** показ, имитация, звуковой сигнал (свисток), зрительные ориентиры (предметы, разметка пола).

**Словесный метод:** объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы к детям, словесная инструкция.

**Практический:** определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

- *Метод усложнения:* определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
- *Метод повторений.*
- *Метод блоков:* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений. Педагогические технологии. В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, упражнение для укрепления свода стопы).

**Примерная структура занятия**

Вводная часть

Техника безопасности: педагог проводит инструктаж по технике безопасности и рассказывает о правилах поведения на занятии и во время выполнения упражнений, о правилах работы с инвентарем и оборудованием спортивного зала (краткий инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии).

«Разминка» проводится для разогрева мышц, в начале каждого занятия.

#### Основная часть:

Методом словесной инструкции определяется план работы на занятии. С помощью наглядного метода инструктор показывает основные виды упражнений, объединяет между собой ранее изученные упражнения. Проводятся соревновательные эстафеты.

#### Заключительная часть:

Тестовые задания, подвижные игры, подведение итогов занятия.

Технологические карты: **ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

### **Оценочные материалы**

Педагогическая диагностика основана на педагогическом наблюдении и выполнении тестовых заданий по окончании обучения по ДОП.

Первоначально педагог оценивает возможности ребенка на основе педагогических наблюдений. Итоговая диагностика может получена по оценке на последнем занятии или по результатам специальных тестов, продуктов деятельности.

Уровень повышения двигательных умений ребенка оценивается путем сравнения первоначальной оценки и конечной.

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 (дети 6-8 лет).*

|                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                           |      |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------|
|  МИНИСТЕРСТВО Спорта<br>РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |                                                                                                                            |  Всероссийский<br>Физкультурно-спортивный комплекс<br>«Готов к труду и обороне» |      |  МИНИСТЕРСТВО<br>Образования<br>и Научных Технологий |         |  МИНИСТЕРСТВО<br>Здравоохранения<br>РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |      |                                                    |
| Нормативы испытаний (тестов)<br>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса<br>«Готов к труду и обороне» (ГТО)          |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                           |      |                                                    |
| ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ<br>(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)                                                              |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                           |      |                                                    |
| №<br>п/п                                                                                                                      | Наименование испытаний<br>(тесты)                                                                                          | Нормативы                                                                                                                                                        |      |                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                           |      | Объем<br>выполнения<br>испытания<br>в 1 тренировке |
|                                                                                                                               |                                                                                                                            | Мальчики                                                                                                                                                         |      |                                                                                                                                       | Девочки |                                                                                                                                           |      |                                                    |
| Обязательные испытания (тесты)                                                                                                |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                           |      |                                                    |
| 1.                                                                                                                            | Бег 10 м (с)                                                                                                               | 3,8                                                                                                                                                              | 5,4  | 3,1                                                                                                                                   | 4,0     | 3,6                                                                                                                                       | 3,3  | Средняя<br>выносливость                            |
|                                                                                                                               | 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 |                                                    |
| 3.                                                                                                                            | Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)                                                                       | 200                                                                                                                                                              | 400  | 600                                                                                                                                   | 180     | 280                                                                                                                                       | 480  | Средняя<br>сила и выносливость                     |
|                                                                                                                               | 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  |                                                    |
| 4.                                                                                                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)                                                    | 11                                                                                                                                                               | 12   | 15                                                                                                                                    | 10      | 11                                                                                                                                        | 14   | Средняя<br>сила и выносливость                     |
|                                                                                                                               | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                           | 85                                                                                                                                                               | 95   | 115                                                                                                                                   | 77      | 87                                                                                                                                        | 107  |                                                    |
| 5.                                                                                                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)                                           | +1                                                                                                                                                               | +3   | +7                                                                                                                                    | +3      | +5                                                                                                                                        | +9   | Гибкость                                           |
|                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                           |      |                                                    |

|                                                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  8-800-550-00-00 |  <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> |  <a href="http://vk.com/vfsk_gto">vk.com/vfsk_gto</a> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

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

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

| №<br>п/п                    | Наименование испытаний<br>(тесты)                                                                                                                                                                                           | Нормативы |      |     |         |      |      | Физическое<br>качество, уровень<br>навыков<br>и умений |  |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|-----|---------|------|------|--------------------------------------------------------|--|
|                             |                                                                                                                                                                                                                             | Мальчики  |      |     | Девочки |      |      |                                                        |  |
|                             |                                                                                                                                                                                                                             |           |      |     |         |      |      |                                                        |  |
| Испытания (тесты) по выбору |                                                                                                                                                                                                                             |           |      |     |         |      |      |                                                        |  |
| 5.                          | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)                                                                                                                                                        | 2         | 3    | 4   | 1       | 2    | 3    | Моторные качества                                      |  |
|                             | 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    |                                                        |  |

8-800-350-00-00

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

[vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
2. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.
4. Серых Л.В. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород: Графит, 2016.
5. Официальный сайт ВФСК «ГТО» URL: <http://www.gto.ru/norms>
6. История ВФСК «ГТО» URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов\\_к\\_труду\\_и\\_обороне](https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне)

- 1 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2 Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся».
- 3 Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996р.
- 4 Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678р.
- 5 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 6 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 7 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- 8 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- 9 Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- 10 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- 11 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
- 12 Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания"».
- 13 Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

- 14 Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
- 15 Распоряжение КО СПб от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».



### Подвижная игра "Третий лишний"

**Задачи:** развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности.

**Инвентарь:** не требуется.

**Содержание:**

Игроки команд располагаются парами. Расстояние между парами 2-3 метра. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

**Правила:**

Убегающий может занят свое место в паре, только если он пробежал полный круг.

Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

**ОМУ:** содержание игры можно изменить введением различных исходных положений, из которых будут стартовать игроки.

### Подвижная игра «Точно в цель»

**Задачи:** развитие скоростно-силовых качеств, закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

**Инвентарь:** теннисные мячи, мешочки с песком (вместо мячей)

**Содержание:** команды строятся в колонну по одному. Игроки метают теннисный мяч в вертикальную цель на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене. Вариант соревнования: метание можно производить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска.

**Правила:** наибольшая сумма броском всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя. За дальность отскока мяча добавляется одно очко.

**ОМУ:** по мере освоения учащимися задания можно требовать повышение точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3-5 шагов.

### Подвижная игра «Челнок»

**Задачи:** развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств, закрепление навыка отталкивания.

**Инвентарь:** не требуется.

**Содержание:** игроки располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

**Правила:** если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

**ОМУ:** линию приземления следует отмечать по пяткам. Техника прыжка может быть различной.

### **Подвижная игра «Голова и хвост»**

**Задачи:** развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений, воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Содержание: все участники игры (10-20 человек) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего.

Первый игрок – это «голова», а последний «хвост». Через определенное время команды меняются местами.

Правила: если «голове» удастся в условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет – то переходит только «голова». Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз.

ОМУ: участники могут передвигаться различными заранее условленными способами, не разрывая цепь.

Технологическая карта.

Тема занятия № 6: Основные упражнения комплекса.

| Развивающая задача                      | ФГОС п. 4.6.                       | Действие педагога                                                                               | Действие ребенка              | Особенности                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Формировать умение действовать по плану | Ребенок способен к волевым усилиям | Многократный повтор педагогом алгоритма действий, для выполнения основных упражнений комплекса. | Слушает, смотрит и повторяет. | Словесно-наглядный прием (подказ педагогом +схемы-картинки).<br><br>Практический прием: фиксация времени выполнения упражнения секундомером |

Тема занятия №32 Закрепление техники выполнения упражнений

| Развивающая задача                      | ФГОС п. 4.6.                       | Действие педагога                                              | Действие ребенка                                                 | Особенности                                                                                                     |
|-----------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Формировать умение действовать по плану | Ребенок способен к волевым усилиям | Предлагается инструкция к ранее выученному алгоритму действий. | Выполняет действие самостоятельно по ранее выученному алгоритму. | Словесный: инструкция.<br>Практический: более сильные дети показывают последовательность выполнения упражнений. |

Тема занятия №

| Развивающая задача                            | ФГОС п. 4.6.              | Действие педагога                                              | Действие ребенка                                                  | Особенности                                                  |
|-----------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Развивать скоростные показатели, выносливость | Развитие крупной моторики | Предлагается инструкция к ранее выученному алгоритму действий. | Испытание на скорость: 30 м., 3х10<br>На выносливость: 800 метров | Понимание ребенком критериев сдачи нормативов комплекса ГТО. |