

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 12»

Согласовано:  
Педагогический совет  
«31» августа 2022 г.  
Протокол N 1

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад №12»  
/ФИО Зарушина И.А.  
«31» августа 2022 г.

Принята на заседании педагогического совета  
«31» августа 2022 г.  
Протокол N 1

Физкультурно-спортивная направленность  
Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Нам со спортом по пути, ГТО ждёт впереди»  
Возраст обучающихся 6-7 лет  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Миронычев Александр Евгеньевич

г. Ярославль

2022

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	4
1.2. 1.2. Цель и задачи программы	6
2. Методическое обеспечение программы	6
2.1. Принципы реализации программы	7
2.2. Методы и приемы программы	7
2.3. Обеспеченность методическими материалами	8
2.4. Учебно-тематический план и календарный учебный график	8
3. Содержание образовательной программы	10
4. Материально-техническое обеспечение программы	10
5. Прогнозируемые результаты освоения образовательной программы	21
6. Контрольно – измерительные материалы	20
6.1. Правила выполнения упражнений	23
7. Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 6-7 лет	25
8. Список информационных источников	26

## 1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются общая выносливость и работоспособность организма ребенка, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

Сегодня ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России 11 июня 2014 года издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на 23 года комплекс. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе с 6 лет. На сегодняшний момент наша задача заключается в том, чтобы привить интерес у дошкольников к комплексу ГТО, к занятиям спортом, к сохранению здоровья в целом. Почему ГТО стоит прививать, именно, начиная с дошколят?

- Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики.
- Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью.
- Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п.
- Этот период – период самого активного развития ребенка, в двигательном, так и в психическом развитии.
- С точки зрения психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическими умственным развитием.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 6 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы по данной программе.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в ДОУ.

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ
- Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Концепция развития дополнительного образования до 2030 года». Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);
- Региональные требования к структуре программы (Приказ Департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 г. «О внесении изменений в приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 г. № 19-нп»)
- Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО) с изменения от 29.11.2018 года»

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

### **1.1. Актуальность программы**

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

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

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

- обязательные;

- по выбору.

Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать:

- систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;
- многовариативность форм физкультурно – спортивной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений;
- частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка;
- преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации;
- гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий;
- сезонность применения физических упражнений;
- ежедневное проведение занятий по физической культурой;
- взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

**Программа «Нам со спортом по пути, ГТО ждёт впереди»** имеет физкультурно - спортивную направленность, разработана в рамках дополнительного компонента ДОУ в образовательной области «Физическое развитие». Программа направлена на повышение обще - физической подготовки детей, на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств, на развитие крупной и мелкой моторики, а так же на формирование правильной осанки, выносливости, силы, гибкости, скоростных возможностей детей старшего дошкольного возраста.

У детей 6-7 лет происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и индивидуальные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки). Забота о здоровье детей дошкольного возраста складывается из создания условий, способствующих благоприятному функционированию и совершенствованию физических возможностей воспитанников. Разучивание физических упражнений, игр, овладение детьми ОВД направлено не только на развитие и укрепление организма, а также особое внимание уделяется реализации принципа осознанности при овладении движениями, выработке умения рационально пользоваться движениями для решения двигательных задач. Программа предусматривает подготовку и мотивацию детей 6-7 лет к сдаче первой ступени норм ГТО.

Работа по программе выстраивается так, чтобы дети, проявляя инициативу и самостоятельность, стремятся к получению достойной награды и понимают важность здорового образа жизни, желание быть здоровым, заниматься спортом, закаляться, стремиться никогда не унывать. Получение награды в виде значка ГТО является важным стимулом для ребенка.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Курс включает 72 занятия в год, по 2 занятия в неделю.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - Совершенствование двигательных навыков и улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм первой степени ГТО.

### **Задачи:**

- познакомить детей с комплексом ГТО, традицией и символикой;
- создавать положительное отношение детей к занятиям спортом и физической культурой;
- углублять знания, расширять и закреплять арсенал двигательных умений и навыков;
- развивать основные физические качества (гибкость, ловкость, выносливость, быстроту, силу), красивую осанку, пластику движений;
- формировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний;
- обучить осознанному владению основными движениями при выполнении физических упражнений;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание нравственно-патриотических чувств и толерантности личности;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (воображения, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **2. Методическое обеспечение программы**

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

У детей 6-7 лет продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка. Нарастание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуется ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина. Появляется гармония в движении рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить, бегать, держать правильную осанку. К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. Дети хорошо различают направление движения, скорость. Смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентации, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений. Стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и

девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дети 6-7 лет активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

При реализации программы преобладают **наглядные** (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, работа по образцу и др.) и **игровые методы** в сочетании со **словесными** методами (устное изложение, беседа, монологическое высказывание и др.), **практические методы**, на которых отрабатываются приемы работы.

## 2.1. Принципы реализации программы

**Принцип систематичности** – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения

**Принцип индивидуальности** - предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**Принцип развивающей направленности** – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности - в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств)

**Принцип оздоровительной направленности** - специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

**Принцип сознательности** - основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения. Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях.

**Принцип доступности** - предусматривается обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

## 2.2. Методы и приемы:

- Наглядный – наблюдение, показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, использование карточек знаковой символики, презентации;
- Словесный – инструкции, описание, объяснение, команда, указание, распоряжение, просьба;
- Практический – физические упражнения, музыкально – ритмическая гимнастика, основные виды движений, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж;
- Игровой – обучение через игру, соревнования, музыкально – подвижные игры.

- Метод строго регламентированного упражнения – заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- Мотивационные методы – убеждение, поощрение, похвала.

Чтобы учебный процесс у детей 6-7 лет был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – **игра**, игровые упражнения, имитационные движения.

**Игровой метод** придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы в качестве динамических пауз для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком.

### 2.3. Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- картотеки игр: русских народных, хороводных, малоподвижных, подвижных, эстафет;
- картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- электронные презентации;
- материалы консультаций для родителей.

Вся спортивная работа кружка строится на основе комфортности. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, победы над своим умением, пониманием того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущение результатов.

### 2.4 Учебный план

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 2 раза в неделю с сентября по май месяц.

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
6-7 лет	2	8	72

### Календарный график

Продолжительность занятия – 30 мин. Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.



## Календарный учебный график

Начало занятий	Сентябрь
Окончание занятий	Май
Продолжительность учебного года по программе	36 недель
Продолжительность 1 занятия	30 мин
Учебная нагрузка в неделю	60 мин

### Организация работы по программе

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

### Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуальная;

Основной формой организации занятий по Программе является **фронтальная** Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения на фронтальных занятиях может быть деятельность любого характера.

В процессе обучения используются следующие **формы организации занятий:**

- занятие-соревнование (Учит работать в команде, способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (создаёт интерес к двигательной деятельности).

Для повторения, закрепления и совершенствования усвоенного материала совместная деятельность педагога с детей проводится в форме досуга, показательных выступлений, соревнований.

### Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
2. Этап углубленного разучивания упражнений;
3. Этап закрепления и совершенствования упражнения;

### Структура занятия состоит из трех частей:

**В вводной части** происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Вводная часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе.

**В основной части** - задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений, происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки.

**Заключительная часть** способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма; включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.

**Теоретический материал** может быть использован в каждой части занятия: знакомство с программой ГТО традицией их проведения, символикой, объяснение основных техник различных видов двигательной деятельности, беседы, показ презентаций, инструктаж по технике безопасности при выполнении движений.

Организация образовательной деятельности строится на основании учебного плана с рациональным использованием различные средства обучения, в том числе ИКТ;

В организации процесса обучения используется интеграция содержания, которая позволяет сделать процесс обучения осмысленным, интересным для детей и способствует эффективности развития.

## 3. Содержание программы

### Учебно – тематический план

№	Наименование темы/блока	Количество часов			Формы
		Всего	Теория	Практика	
1	Блок контрольных занятий	2	40 мин.	1ч.,20 мин.	Диагностика
2	Блок «Прыжки»	6	2 часа	4 часа	Наблюдение
3	Блок «Быстрота»	5	1ч., 40 мин.	3 ч., 20мин.	Наблюдение
4	Блок «Школа мяча»	6	2 часа	4 часа	Наблюдение
5	Блок «Гибкость»	5	1ч., 40 мин.	3 ч., 20мин.	Наблюдение
6	Блок «Сила»	5	1ч., 40 мин.	3 ч., 20мин.	Наблюдение

7	Блок «Мы соревнуемся»	7	2ч.,20 мин.	4ч.,40мин.	Наблюдение
Итого:		36	12	24	

Месяц		Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>Диагностический раздел</b>						
<b>С е н т я б р ь</b>	1	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<i>Тест-беседа о выявлении знаний детьми о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»</i> Тестирование: 1. Челночный бег 3х10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30 мин.	10 мин.	20 мин.
	2	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<i>Презентация «Что такое ГТО»</i> Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	30 мин.	10 мин.	20 мин.
<b>Развивающий раздел</b>						
<b>О к т я б р ь</b>	3-4	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: 1.«Оттолкнись и прыгни»; 2.«Поменяй ноги»; 3.«Вперёд прыгай, назад шагай»; 4.Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	30 мин.	10 мин.	20 мин.
	5-6	Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»; 2. Бег уступами; 3. «Мяч в игре»; 4. «Встречный бег»; 5. «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».	30 мин.	10 мин.	20 мин.

			Массаж стоп.			
	7-8	Блок «Школа мяча»	Упражнения "Школа мяча": 1. Броски мяча в пол и ловля его; 2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; 3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); 4. П/и «Сбей кеглю»; 5. П/и «Береги мяч»; 6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»	30 мин.	10 мин.	20 мин.
				30 мин.	10 мин.	20 мин.
	9-10	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Игровой самомассаж.	30 мин.	10 мин.	20 мин.
				30 мин.	10 мин.	20 мин.
	11-12	Блок «Мы соревнуемся»	1. Упражнение на развитие реакции. Задание «Бегают, прыгает, летает» 2. Подготовительные упражнения для челночного бега «Бег в медленном темпе на отрезке 5 метров с резким торможением и разворотом». 3. Подвижные игры «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»	30 мин.	10 мин.	20 мин.
				30 мин.	10 мин.	20 мин.
<b>Н о я б р ь</b>	13-14	Блок «Сила»	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Бег со сменой скорости; 6. Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	30 мин.	10 мин.	20 мин.
				30 мин.	10 мин.	20 мин.
	15-16	Блок «Прыжки»	1. Бег прыжками с одной	30		

			ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. «Юла»; 4. «Ящерица»; 5. Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию	мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
	17-18	Блок «Быстрота»	1. П/и «Успей поймать»; 2. П/и «Бабочки и стрекозы»; 3. П/и «Коршун и наседка»; 4. П/и «Бери скорее»; 5. Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
	19-20	Блок «Школа мяча»	1. Метание мяча вдалёку из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Вышибалы»; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
	21-22	Блок «Мы соревнуемся»	1. Упражнение на развитие реакции. «Пустое место»  Подвижные игры «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
Д е к а б р ь	23-24	Блок «Гибкость»	Упражнения 1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; 3. "Кошечка". 3. «Крокодил»	30 мин.  30 мин.	10 мин.	20 мин.

			4. «Гусеница» 5. П/и «Спортивные догонялки приседаниями»; 6. Гимнастика для стоп.		10 мин.	20 мин.
	25-26	Блок «Сила»	Игровые упражнения 1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); 2. «Отжимания» 3. П/и «Горячая картошка», 4. П/и «Замри», 5. П/и «Поменяйся местами»	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
	27-28	Блок «Прыжки»	1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. «Юла»; 4. «Ящерица»; 5. Прыжки через скакалку; 6. Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
	29-30	Блок «Быстрота»	Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся». 1. «Встречный бег»; 2. «Кто быстрее»; 3. «Составь слово»; 4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп.	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
	31-32	Блок «Мы соревнуемся»	1. Упражнение на развитие реакции, выносливости "Шишки, жёлуди, орехи" 2. Подтягивание на шведской стенке 3. Подвижные игры «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
<b>Я н в а р ь</b>	33-34	Блок «Школа мяча»	<i>Упражнения</i> 1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»; 3. П/и «Метко в цель»; 4. П/и «Попади в мяч»,	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.

			5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель» Двигательная релаксация			
	35-36	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.	30 мин.	10 мин.	20 мин.
					30 мин.	10 мин.
	37-38	Блок «Сила»	1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони 2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 3. Эстафета в упоре лёжа 4. «Стенка на стенку»; 5. Отобразить палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»	30 мин.	10 мин.	20 мин.
					30 мин.	10 мин.
	39-40	Блок «Прыжки»	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.	30 мин.	10 мин.	20 мин.
					30 мин.	10 мин.
	41-42	Блок «Мы соревнуемся»	1. Упражнение на развитие реакции. «Запрещенное движение» 2. Подготовительные упражнения к челночному бегу. «Быстро положи-быстро возьми», «Бег с преследованием» Подвижные игры «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»	30 мин.	10 мин.	20 мин.
					30 мин.	10 мин.
<b>Ф е в р</b>	43-44	Блок «Быстрота»	Упражнения 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и	30 мин.	10 мин.	20 мин.

а л ь			пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»; 4. П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	30 мин.	10 мин.	20 мин.
	45-46	Блок «Школа мяча»	1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Вышибалы»; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».	30 мин.	10 мин.	20 мин.
				30 мин.	10 мин.	20 мин.
	47-48	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); 5. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.	30 мин.	10 мин.	20 мин.
				30 мин.	10 мин.	20 мин.
49-50	Блок «Сила»	1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперед); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4. П/и «Сильный бросок». 5. Самомассаж.	30 мин.	10 мин.	20 мин.	
			30 мин.	10 мин.	20 мин.	
	51-52	Блок «Мы соревнуемся»	1. Упражнение на развитие реакции. «Кто больше» «Успей поймать»			



			2. Подготовительные упражнения к челночному бегу: «Встречная эстафета», «Ловишки с ленточками», «Челночный бег с теннисными мячиками». Подвижные игры «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
<b>М а р т</b>	53-54	Блок «Прыжки»	1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. П/и «Ловишка на одной ноге». 6. Упражнение на дыхание, массаж ног.	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
	55-56	Блок «Быстрота»	1. «Не задень верёвку»; 2. «Лови, убегай»; 3. Эстафета по-пластунски; 4. Эстафета «Перемени предмет»; 5. П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
	57-58	Блок «Школа мяча»	1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. 2. Бросание мяча друг другу через сетку. 3. П/и «Волейбол с воздушными шарами». 4. П/и «Не упусти шарик». 5. П/и «Попади в цель». 6. Упражнение на релаксацию.	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
	59-60	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; 2. «Азбука телодвижений»; 3. Балансировка на набивном мяче; 4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и	30 мин.  30 мин.	10 мин.	20 мин.  20 мин.

			достать игрушку, сидящую на полу); 5. «Березка на ветру» ( Тянемся вверх и наклоняемся сначала в одну, а потом в другую сторону 6. П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.		10 мин.	
	61-62	Блок «Мы соревнуемся»	1. Упражнение на развитие реакции. Игры «Третий лишний», «Займи свободный круг» 2. Контроль челночного бега. Упражнения с усложнением, например бег из ИП стоя спиной вперед, лежа в упоре на животе, «Бег с преследованием», старт после прыжков по сигналу. Подвижные игры «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
А п р е л ь	63-64	Блок «Сила».	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай».	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.
	65-66	Блок «Прыжки»	1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо; 3. «Кто дальше прыгнет»; 4. «Ящерица»; 5. Эстафета «Длинный прыжок»; 6. Упражнение на релаксацию	30 мин.  30 мин.	10 мин.  10 мин.	20 мин.  20 мин.

67-68	Блок «Школа мяча»	<p>1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений.</p> <p>2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;</p> <p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. «Охотники и утки».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>	30 мин.	10 мин.	20 мин.
		<b>Итоговый раздел</b>			
69	Диагностический	<p><i>Тест-беседа о выявлении усвоенных знаний детьми о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Тестирование:</p> <p>1. Челночный бег 3х10</p> <p>2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	30 мин.	10 мин.	20 мин.
70	Диагностический	<p>Тестирование:</p> <p>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу</p> <p>2. Метание теннисного мяча в цель</p>	30 мин.	10 мин.	20 мин.
71	Блок «Мы соревнуемся»	<p>1. Контроль смешанного передвижения</p> <p>Эстафеты с использованием степов</p> <p>2. Игра «Изобрази спортсмена».</p> <p>3. П/и «Успей выбежать».</p> <p>ИМП «Щука».</p>	30 мин.	10 мин.	20 мин.
72	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	<p>Упражнения в парах:</p> <p>1. «Тачка»;</p> <p>2. «Попади мячом в корзину»;</p> <p>3. «Бревно»;</p> <p>4. «Допрыгни до ладошки»;</p>	30 мин.	10 мин.	20 мин.

#### **4. Материально - техническое обеспечение программы**

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам:

- содержательно-насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

- трансформируемости– обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

- полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;

- доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья);

- безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

**Комплектование** групп происходит на основании заявлений родителей (законных представителей), набор в группы свободный. Наполняемость группы не более 15 человек, определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности и региональными нормативными документами в сфере дополнительного образования.

Зачисление на обучение по программе происходит на основании заявления родителей без предварительного отбора и ограничено только численностью группы (15 человек).

Продолжительность занятий составляет 2 раза в неделю по 30 минут.

#### **Кадровое обеспечение**

В реализации программы могут принимать участие педагоги, владеющие общими технологиями и методиками обучения физического развития и знающие возрастные психологические и физические особенности детей старшего дошкольного возраста, а также особенности обучения детей старшего дошкольного возраста.

#### **Оборудование и материалы**

Данная программа предполагает проведение занятий в спортивном зале и использование следующего спортивного инвентаря:

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

- спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

## 5. Прогнозируемый результат

Планируемые результаты освоения Программы - достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I степени:

- Дети познакомились с традицией и символикой комплекса ГТО;
- В процессе занятий у детей создано положительное отношение детей к занятиям спортом и физкультурой, углубляются и расширены знания о комплексе ГТО, арсенал двигательных умений и навыков;
- Сформированы физические качества и основные движения, которые способствуют получению значка ГТО;
- Сформированы потребности в здоровом образе жизни и нравственно-патриотические чувства в соответствии с возрастом детей;
- У детей сформированы навыки социально – коммуникативного развития и психические процессы в соответствии с возрастом детей;
- В процессе освоения программы у детей сформировано стремление к достижению поставленной цели, занятию физической культурой, и мотивации к выполнению норм ГТО в соответствии с возрастом, престижу среди сверстников.

## 6. Контрольно- измерительные материалы

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

	Упражнение	МАЛЬЧИКИ КИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ КИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ КИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ И золотой значок	ДЕВОЧКИ И серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10	10,3	9,5	10,4	10,6
.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,0	7,05	7,35
	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	3	2	-	-	-

	(кол-во раз)						
.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)	+7 или достать пол ладонями	+3 или достать пол пальцами	+1 или достать пол пальцами	+9 или достать пол ладонями	+5 или достать пол пальцами	+3 или достать пол пальцами

### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

	Упражнение	Мальчики золотой значок	Мальчики серебряный значок	Мальчики бронзовый значок	Девочки золотой значок	Девочки серебряный значок	Девочки бронзовый значок
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
2	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
3	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)(мин.с)	6,00	7,00	9,00	6,30	4,30	9,30

## УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО (ознакомительный)

Условие	Мальчики золотой значок	Мальчики серебряный значок	Мальчики бронзовый значок	Девочки золотой значок	Девочки серебряный значок	Девочки бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	7	6	6	7	6	6

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

### 6.1. Правила выполнения упражнений

1.1	<b>Челночный бег 3x10 метров</b>
	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
	Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
1.2	<b>Бег на короткие дистанции</b>
	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.
2	<b>Смешанное передвижение</b>
	Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 15 человек.
3.1	<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине</b>
	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
	Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
	Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;

	4) разновременное сгибание рук.
<b>3.2</b>	<b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине</b>
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
	Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.
	Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
	Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
<b>3.3</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)</b>
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.
	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
	Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
<b>4</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</b>
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.
	При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.
	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник



	выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
5	<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</b>
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

## 7. Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 6-7 лет.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Быстрота** - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции.

**Сила** - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Тестовое упражнение бросок набивного мяча.

**Ловкость** - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость оценивается по результатам челночного бега на дистанцию 3x10м.

**Выносливость** - это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату **непрерывного бега в равномерном темпе**: на дистанцию 30 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** - это морфофункциональные свойства спорно - двигательного аппарата,

определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость оценивается при помощи упражнения - наклон вперед.

Результаты диагностики физической подготовленности оцениваются по ориентировочным показателям физической подготовленности детей 6-7 лет (утверждено Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»), с учётом особенностей детей ДОУ.

## **8. Список использованной литературы:**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
3. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014
5. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
8. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
10. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.
12. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
13. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
14. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
15. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

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