НРМДОБУ «ЦРР – д/с «Улыбка»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий НРМДОБУ
«ЦРР- д/с «Улыбка»
_____О.А. Усольцева
27.09. 2021 г. № 491-0

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа:
«Навстречу к ГТО»

для работы с детьми старшего дошкольного возраста

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Автор дополнительной общеобразовательной программы:
Чайникова О.В., инструктор по физической культуре

с.п.Салым
2021/22 учебный год

Оглавление

I. Пояснительная записка 3
Актуальность программы - в..... 3
Новизна Программы «Навстречу к ГТО» - 4
Педагогическая целесообразность. 4
1.1.Организационно-методическое обеспечение программы..... 4
1.2.Цель программы «Навстречу к ГТО» - 5
Задачи программы:..... 5
1.3. Планируемые результаты освоение Программы 5
Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов: 5
II. Содержательный раздел..... 6
2.1.Учебно-тематический план образовательной программы 6
2.2. Основное содержание. Календарно - тематический план..... 7
2.3.Форма и режим занятий: 12
2.4.Формы работы 12
2.5.Принципы, лежащие в основе программы 12
Категория обучающихся по программе 12
Возраст воспитанников, участвующих в реализации данной программы 6 - 8 лет. На обучение по программе принимаются все желающие. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются дошкольники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Дошкольники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. Дошкольники, относящиеся к специальной медицинской группы - их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни. 12
2.7. Формы реализации Программы 13
Формы контроля и подведение итогов реализации программы 13
III. Организационный раздел 13
3.1.Техническое оснащение занятий. 13
Список литературы 14
Приложение №1 14
Показатели физической подготовленности дошкольников 14
Приложение №2 15
ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 15
Приложение №3 16
Примерный перечень спортивных мероприятий для возможного участия воспитанников в спортивных мероприятиях: 16

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Навстречу к ГТО» (далее – Программа) предназначена для работы с дошкольниками в области дополнительного образования. Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155).
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Указ президента РФ от 24 марта 2014г.№172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями).
- Распоряжение Правительства РФ № 1165-Р от 30.06.2016 г. «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

Программа имеет **физкультурно - спортивную направленность,** предусматривает подготовку и мотивацию детей 6-8 лет к сдаче I ступени норм «ГТО» и обеспечивает формирование потребности в здоровом образе жизни. Способствует принятию дополнительных мер по увеличению двигательной активности воспитанников, так как физическое направление – одно из приоритетных направлений НРМДОБУ «ЦРР – д/с «Улыбка.

Актуальность программы - в современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни. Живя в век высоких технологий, современные дошкольники предпочитают компьютерные игры, просмотром мультфильмов, многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей.

Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растет количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.

Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.

Постоянное движение ребенка, его развитие — это принцип естественного воспитания. Комплекс ГТО весьма органично вписывается в данный процесс в качестве завершающего фактора и повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни детей и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, ознакомить детей с основными видами спорта. Во время физкультурных мероприятий дети не только получат радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также почувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Новизна Программы «Навстречу к ГТО» - Новизна программы состоит в применении нового разделения процесса обучения по этапам, что позволяет осуществлять дополнительные вливание извне в любой из этапов воспитательно – образовательного процесса, с учетом индивидуальных психолого- физиологических особенностей детей.

Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга, прописанного в разделе “прогнозируемые результаты”, что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях (Приложение №3).

Основной показатель секционной работы по ГТО - выполнение программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа педагогически целесообразна для системы образования, т.к. основа программы состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по её реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

1.1.Организационно-методическое обеспечение программы

(возраст детей, сроки реализации, режим занятий, наполняемость групп)

Программа «Навстречу к ГТО» рассчитана на 1 год (с детьми 6-8 лет). На реализацию курса отводится 1 час в неделю, т.е. 27 часов в год.

Продолжительность занятия - 30 минут

Срок	Количество часов	Дни недели

реализации программы				Вторник Пятница
	в год	в месяц	в неделю	**Время**
1 год	27 занятия.	4 занятия.	1 занятие	Понедельник – 12.00 – 12.30 Вторник – 12.00 – 12.30

1.2.Цель программы «Навстречу к ГТО» - повышение качества физической подготовленности старших дошкольников.

Задачи программы:

1. Внедрить в образовательный процесс и экспериментально апробировать со старшими дошкольниками отдельные виды испытаний (тесты) I ступени, входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
2. Подготовить команду воспитанников к участию в региональных спортивных испытаниях «Губернаторские состязания» и мотивировать их на достижение высоких результатов.
3. Развивать скоростные возможности, выносливость, силу, гибкость детей старшего дошкольного возраста.
4. Повышать интерес воспитанников к достижению высоких результатов путем вовлечения родителей к сдаче норм ГТО.

1.3. Планируемые результаты освоение Программы

В результате обучения по данной программе дети

Должны знать:

- Правила соревнований по легкой атлетике и лыжной подготовке;
- Какие спортивные задания входят в I ступень ГТО.
- Спортивную терминологию;
- Правила поведения и технику безопасности при занятиях на улице.

Мы хотим, чтобы наши дети:

- приобрели навыки в определённых видах лёгкой атлетики, необходимые для прохождения тестов ГТО;
- овладели умением подтягиваться из разных исходных положений, отжиматься;
- усовершенствовали такие физические качества как сила, гибкость, быстрота, выносливость;
- получение знаков отличия всеми участниками программы «Навстречу к ГТО»;
- качественно подготовились к школе.

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Диагностика, проводимая в начале, в середине и в конце года обучения в виде педагогического тестирования.	Статьи на сайте ДОУ. Методические разработки	– Открытые мероприятия для родителей (законных представителей) воспитанников; – Участие в соревнованиях на уровне поселка, района

II. Содержательный раздел

2.1.Учебно-тематический план образовательной программы

№	Название темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов
1	Техника безопасности на занятиях	0,5		0,5
2	Правила ГТО	0,5		0,5
3	Спортивная терминология	0,5		0,5
4	Правила соревнований по легкой атлетике и лыжной подготовке	0,5		0,5
5	Техническая подготовка		14	14
6	Тактическая подготовка		9	9
7	Участие в соревнованиях		2 ч	2 ч
	И того	**2**	**25**	**27**

2.2. Основное содержание. Календарно - тематический план

№ п/п	Тема	Задачи	Количество часов	Дата проведения	Примечания
Основы знаний					
1	Спартакиада	1. Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей. 2. Детская спартакиада – день 1	1	11.10.2021 (12.10.2021)	
2	Виды испытаний	1. Виды испытаний (тестов) I ступени комплекса ГТО, нормативные требования. 2. Детская спартакиада – день 2 3. Подведение итогов Спартакиады	1	18.10.2021 (19.10.2021)	
Техническая подготовка					
3	Скорость	1. Техника безопасности на занятиях 2. Разучить упражнения корригирующей гимнастики 3. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона 4. Подвижные игры: «Волк и зайцы», «Мы стартуем!»	1	25.10.2021 (26.10.2021)	
4	Скорость	4. Закрепить упражнения корригирующей гимнастики 5. Разучить упражнения для увеличения силы отталкивания 6. Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона	1	01.11.2021 (02.11.2021)	

		7. Подвижные игры: «Волк и зайцы», «Мы стартуем!»			
5	Скорость	1. Разучить упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции 2. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания 3. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Мишка бурый»	1	08.11.2021 (09.11.2021)	
6	Смешанное передвижение	1. Восстановительный кросс 2. Повторить статические упражнения 3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Удочка»	1	15.11.2021 (13.11.2021)	
7	Смешанное передвижение	1. Переменная тренировка 2. Разучить упражнения на гибкость 3. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания 4. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, воробьи»	1	17.11.2021 (16.11.2021)	
8	Смешанное передвижение	1. Контрольный бег на 1000 м 2. Закрепить технику метания мяча с разбега 3. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, воробьи», «Метко в цель»	1	22.11.2021 (23.11.2021)	
9	Прыжок с места	1. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции 2. Прыгать через барьеры 3. Подвижные игры: «Удочка», «Кто сделал меньше прыжков»	1	29.11.2021 (30.11.2021)	
10	Прыжки с места.	1. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания 2. Прыгать через барьеры.	1	06.12.2021 (07.12.2021)	

		3. Подвижные игры: «Удочка», «Кто сделал меньше прыжков»			
11	Прыжки с места	1. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции 2. Закрепить технику выполнения упражнений для увеличения силы отталкивания 3. Подвижные игры: «Удочка», «Кто сделал меньше прыжков»	1	13.12.2021 (14.12.2021)	
12	Метание	1. Повторить технику метания мяча с места 2. Совершенствовать упражнения для увеличения силы отталкивания 3. Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка»	1	20.12.2021 (21.12.2021)	
13	Метание	1. Повторить технику метания мяча с разбега 2. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разбега 3. Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Метко в цель»	1	27.12.2021 (28.12.2021)	
14	Метание	1. Закрепить технику метания мяча с разбега 2. Разучить статические упражнения 3. Подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка», «Метко в цель»	1	10.01.2022 (11.01.2022)	
15	Развиваем силу	1. Разучить упражнения с отягощением 2. Повторить технику метания мяча с разбега 3. Подвижные игры: «Лови, толкай», «Перетяжки»	1	17.01.2022 (18.01.2022)	
16	Развиваем силу	1. Повторить упражнения с отягощением 2. Совершенствовать упражнения для увеличения частоты и длины шагов на короткие дистанции, динамические упражнения.	1	24.01.2022 (25.01.2022)	

		3. Подвижные игры: «Лови, толкай», «Перетяжки»			
Тактическая подготовка					
17	Спартакиада	1. Детская спартакиада 2. Подведение итогов спартакиады	1	31.01.2022 (01.02.2022)	
18	Какой я гибкий	1. Разучить новые упражнения на гибкость 2. Совершенствовать технику челночного бега, метания мяча с разбега в усложнённых условиях 3. Подвижная игра: «Шишки, жёлуди, орехи», «Птицы, блохи, пауки», «Перестрелка»	1	07.02.2022 (08.02.2022)	
19	Какой я гибкий	1. Повторить упражнения на гибкость 2. Совершенствовать технику набегания на финиш, метания мяча с разбега 3. Подвижная игра: «Шишки, жёлуди, орехи», «Птицы, блохи, пауки», «Перестрелка»	1	14.02.2022 (15.02.2022)	
20	Какой я гибкий	1. Переменная тренировка 2. Повторить упражнения на гибкость и статические упражнения 3. Подвижные игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Птицы, блохи, пауки», «Перестрелка»	1	21.02.2022 (22.02.2022)	
21	Мы соревнуемся	1. Разучить упражнения для развития реакции 2. Контроль челночного бега 3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»	1	28.02.2022 (01.03.2022)	
22	Развиваем скорость	1. Повторить упражнения для развития реакции в усложненных условиях 2. Контроль метания мяча с разбега в цель 3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк и зайцы»,	1	14.03.2022 (15.03.2022)	

		«Быстро возьми»			
23	Смешанное передвижение	1. Ходьба – 35 мин. В процессе нее 3 пробежки по 5 мин. 2. Повторить упражнения на гибкость, технику метания мяча с разбега 3. Подвижные игры: «Метко в цель», «Волк и зайцы», «Быстро возьми»	1	21.03.2022 (22.03.2022)	
24	Развиваем силу	1. Непрерывный бег 5 мин 2. Динамические упражнения в усложненных условиях 3. Подвижные игры: «Кошки, мышки», «Весна, лето», «Удочка»	1	28.03.2022 (29.03.2022)	
25	Как я прыгаю	1. Совершенствовать технику прыжка в длину с места через прыжки по отметкам, прыжки через скамейки 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона с отягощением 3. Эстафетный бег	1	04.04.2022 (05.04.2022)	
Участвуем в соревнованиях					
26	Мы готовы к ГТО	1. Детская спартакиада 2. Подведение итогов спартакиады	1	11.04.2022	
27	Смешанное передвижение	1. Контрольный бег на 1000 м 2. Бег на 30 м	1	12.04.2022	
	Итого		27		

2.3.Форма и режим занятий:

Форма организации занятия – групповая, занятия проводятся в подготовительной и подготовительной А группах, численный состав группы –15 человек.

Обучение происходит в игровой форме с использованием общеразвивающих упражнений, упражнений для развития скоростной реакции, упражнений с отягощением, статических, динамических упражнений, упражнений на координацию, подвижных игр, игр – эстафет и соревнований.

2.4.Формы работы

—индивидуальная (каждый ребенок должен выполнить все задания);

—групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);

—коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной работы дети работают все вместе, не разделяя обязанностей)

Дополнительные формы:

— спортивно-массовые мероприятия (участие в соревнованиях)

2.5.Принципы, лежащие в основе программы

— *Принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, технической, тактической подготовок, воспитательной работы, педагогического контроля);

—*Принцип преемственности,* определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей технической и тактической подготовленности;

—*Принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанников, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Категория обучающихся по программе

Возраст воспитанников, участвующих в реализации данной программы 6 - 8 лет. На обучение по программе принимаются все желающие. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются дошкольники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Дошкольники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями

по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. Дошкольники, относящиеся к специальной медицинской группы - их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

2.7. Формы реализации Программы

1. Усвоение теоретических знаний (беседа с воспитанниками по изученным теоретическим темам);
2. Овладение практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО (1 ступень).

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

В течение года проводится три вида контроля:

- *стартовый* - выполняет функцию первичного среза и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП. (Приложение №1);
- *промежуточный* - предназначен для отслеживания динамики обученности воспитанников и коррекции деятельности педагога и воспитанников для улучшения физических показателей. Время проведения – первая половина февраля Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов (Приложение №2);
- *итоговый* - проводится с целью оценки уровня и качества освоения воспитанниками комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: теоретический опрос- апрель, выполнение нормативов ГТО- по графику Центра тестирования.

III. Организационный раздел

3.1.Техническое оснащение занятий.

Для занятий в кружке необходимо иметь:

Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Количество
1	2	3
Легкая атлетика	Секундомер	
	Рулетка	1 шт
	Барьеры	3 шт
	Фишки	10 шт
	Мишень для метания	3 шт
	Мячи для большого тенниса	40 шт
	Набивные мячи	30 шт
	Гантели (1 кг)	15 пар

	Гимнастическая палка	30 шт
	Скакалка	15 шт
	Нейро скакалка	15 шт
	Кубики пластмассовые	30 шт
	Стойки для отжимания	4 пары
	Канат	1

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. *Рунова М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.
4. *Утробина К.К.* Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.
5. *Лазарев И.В.* Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.
6. *Локтев С.А.*. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
7. *Мехрикадзе В.В.*– Тренировка юного спринтера.- М., Физкультура и спорт.1999.
8. *Полтавцева Н.В*. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005.
9. *Пьянзин А.И.*. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
10. *Ушаков А.А., Радчич И.Ю.*. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005.

Приложение №1

Показатели физической подготовленности дошкольников

Показатели	**Пол**	**6 лет**	**7 лет**
Быстрота Бег на 30 м	**М** **Д**	8,4-7,6 8,9-7,7	8,0-7,4 8,7-7,3
Челночный бег (3х10 м) (сек)	**М** **Д**	11,2 – 9,9 11,3 – 10,0	9,8 – 9,5 10,0 – 9,9
Прыжок в длину с места (см)	**М** **Д**	100 – 150 90 – 140	130-155 125-150
Гибкость (см)	**М**	3-6	3-5

Наклон туловища вперёд	**Д**	4-8	6-9
Выносливость Бег на: 300 м	**М** **Д**	1,17-2,09 1,19 – 2,12	1,08 – 1,40 1,10-2,02

ТАБЛИЦА ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Сумма баллов	Уровень физической подготовки
13 - 15	высокий уровень (3 балла)
8 - 12	средний уровень (2 балла)
4 – 7	низкий уровень (1 балл)

Приложение №2

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Для получения более качественной информации об уровне физической подготовленности детей 6-7 лет и в рамках плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р проводится промежуточное тестирование.

Все данные обследования заносятся в диагностическую карту.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места проводится в физкультурном зале Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Воспитатель находится с флажком на линии старта, инструктор (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время инструктор, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Челночный бег 3х 10 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина 10м, ширина 3м). С детьми проводятся несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут по 2 кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Марш!» берут 1 кубик и бегут к финишу, кладут кубик на линию финиша и возвращаются за вторым кубиком на линии старта, бегут с ним на линию финиша, кладут его (не бросая) и поднимают руки вверх. Фиксируется общее время бега.

Гибкость.

Наклон туловища вперед. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать воспитатель). Инструктор по физической культуре по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Бег на выносливость

Тест проводится на открытом воздухе. Инструктор заранее измеряет дистанцию беговой дорожки (в метрах) и размечает её – отмечает линию старта и финиша. Дорожка расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Инструктор дает команду «на старт» и включает секундомер. Дети бегут до финиша самостоятельно, стараясь не менять темпа.

Приложение №3

Примерный перечень спортивных мероприятий для возможного участия воспитанников в спортивных мероприятиях:

1. «Весёлые старты» (согласно плану спортивных мероприятий);
2. Легкоатлетический кросс (согласно плану поселковых мероприятий);
3. Лыжные гонки (согласно плану поселковых мероприятий);
4. Участие в региональных спортивных «Губернаторские состязания» (апрель 2021 г);
5. Выполнение нормативов комплекса ГТО (согласно графику Центра тестирования);
6. Зимний фестиваль ГТО (март, согласно плану районных спортивных мероприятий).