

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 62 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 62)**

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом ОУ  
протокол от «29» августа 2025 г.  
№ 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от «18» сентября 2025 г.  
№ 158 – од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «ГТОшки»  
уровень программы: базовый возраст обучающихся 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год обучения**

Автор разработчик:

Инструктор по физической культуре

Млынарчик Л.П..

Санкт-Петербург  
2025

## Оглавление

Автор разработчик:.....	1
Инструктор по физической культуре.....	1
Млынарчик Л.П.....	1
Санкт-Петербург.....	1
2025.....	1
1. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Нормативно-правовая основа рабочей программы.....	3
1.3 Адресат программы.....	4
1.4 Объем и срок реализации программы.....	4
2. Содержательный раздел.....	6
2.1 Учебный план.....	6
2.2 Содержание дополнительной образовательной программы.....	7
2.3 Формы реализации Программы.....	19
2.4 Оценка результатов обучения.....	19
2.5 Календарный учебный график.....	23
3. Организационный раздел.....	24

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. Целью этого направления является разработка и реализация комплексного подхода к здоровьесбережению детей, родителей, педагогов детского сада, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Настоящая программа кружка дополнительного образования по физическому развитию детей 5-6 лет (далее - рабочая программа) составлена в соответствии с запросами родителей (законными представителями), с нормативно-правовыми документами:

### 1.2 Нормативно-правовая основа рабочей программы

1. 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
2. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
3. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО) от 24.03.2014 № 172

Нормативно-правовые акты правительства РФ:

1. Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **1.3 Адресат программы**

Занимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний с основной группой здоровья с 5 лет и до 6 лет.

### **1.4 Объем и срок реализации программы**

Объём образовательной нагрузки 36 недель с сентября по май

Учебный год: с 01.10.2025г. по 31.05.2026г.

Учебная неделя: 2 занятия

Продолжительность занятий: 30 минут

#### **Цели и задачи реализации программы**

##### **Цель:**

Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

##### **Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:**

1. Привлечь детей в активную организованную физкультурно-спортивную деятельность.
2. Сформировать у детей представление о комплексе ГТО, физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.
3. Содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности.
4. Разработать инновационные методы и формы подготовки детей 6-7 лет для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой ступени.
5. Усилить мотивационную деятельность всех участников образовательного процесса (трудовой коллектив, родители, законные представители, ближайшие родственники воспитанников) с целью организации сдачи норм ГТО в ДООУ
6. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### **1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты освоения Программы является достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени:

- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;
- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;

- ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Выявление начального уровня физической подготовленности	2	1	1	Выполнение нормативов
3-4	«Со здоровьем дружен спорт»	2	1	1	Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей;
5-6	«Ловкие ребята»	2		2	
7-8	«Мы спортсмены»	2		2	
9-10	«Школа мяча»	2		2	
11-12	«Гимнасты»	2		2	
13-14	«Тренируем наши мышцы»	2		2	
15-16	«Школа мяча»	2		2	
17-18	«На одной ножке по дорожке»	2		2	
19-20	«Бегуны»	2		2	
21-22	«Гимнасты»	2		2	
23-24	«Силачи»	2		2	
25-26	«Школа мяча»	2		2	
27-28	«Кузнечики»	2		2	
29-30	«Бегуны»	2		2	
31-32	Выявление промежуточного уровня физ. подготовки	2	1	1	
33-34	«Веселые лягушата»	2		2	Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей;
35-36	«На встречу ветру»	2		2	
37-38	«Школа мяча»	2		2	
39-40	«Развиваем гибкость»	2		2	
41-42	«Сила»	2		2	
43-44	«Ловкие ребята»	2		2	
45-46	«Выносливость»	2		2	
47-48	«Школа мяча»	2		2	
49-50	«Качаем пресс»	2		2	
51-52	«Сила»	2		2	
53-54	«Прыгуны»	2		2	
55-60	«Эстафеты»	3	1	2	
61-63	«Контрольные упражнения»	2	1	1	Выполнение нормативов
64	«Итоговое развлечение»	1		1	
	Итого:	64	5	24	

## 2.2 Содержание дополнительной образовательной программы

Сентябрь

### **1 занятие**

Теория: Просмотр презентации «Что такое ГТО?»

Практика:

Тестирование:

1. Челночный бег 3x10
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

### **2 занятие**

Теория: Беседа «Упражнения 1 ступени»

Практика:

Тестирование:

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
2. Метание теннисного мяча в цель

### **3-4 занятие**

«Со здоровьем дружен спорт»

Теория: «Физические качества»

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

ОРУ без предмета

Основная часть:

П/и «Догони пару», «Вышибалы»

«Стретчинг»

**Октябрь**

### **5-6 занятие**

«Ловкие ребята»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

Упр.: «Крабики», «Медвежата», Прыжки на одной ноге – 6м, 3 раза

ОРУ (Гибкость)

Основная часть:

Игровые упражнения:

1. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед
2. Прыжки через барьер с разбега (3-4 шага) на мат
3. Эстафета «Кто дальше прыгнет»
4. Прыжки через обруч, как через скакалку.

П/и «Охотник и утки».

«Стретчинг»

### **7-8 занятие**

*«Мы спортсмены»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

Упр.: «Крабики», «Медвежата», «Червечки» – 6м, 3 раза

ОРУ (Гибкость)

Основная часть:

Игровые упражнения:

1. «Падающая палка»;
3. «Мяч в игре»;
4. «Встречный бег»;
5. «Кто быстрее?».

П/и « Волк во рву»

«Стретчинг»

### **9-10 занятие**

Блок «Школа мяча»

Теория: -

Практика:

Вводная часть с мячом в руках:

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (мяч перед собой в двух руках), бег змейкой, по доске.

ОРУ (с мячом)

*Упражнения*

1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;
2. «Кто дальше бросит»;

3. «Метко в цель»;
4. «Сбей мяч», (Дети катят мяч навстречу друг другу, так, чтобы они столкнулись)
5. П/и «Вышибалы»

### **11-12 занятие**

*«Гимнасты»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

ОРУ (с гимнастическими палками)

Основная часть:

Упражнения стретчинга

1. «Качалочка»;
  2. «Маленький мостик»;
  3. «Паровозик»
  4. «Змея»;
  5. «Морская звезда»;
- П/и. «Бездомный заяц»

### **13-14 занятие**

*«Тренируем наши мышцы»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, в приседе, прыжки в приседе, бег 1 мин.

ОРУ (суставная разминка)

Основная часть:

1. Отжимания из упора лёжа;
  2. броски набивного мяча двумя руками из-за головы;
  3. Прыжки через кирпичи
  4. «Крабики», «Медвежата», «Червечки»
- Игровое задание «не оставайся на полу».

## **Ноябрь**

### **15-16**

*«Школа мяча»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба, бег 1,5 мин

ОРУ (с мячом)

Основная часть:

1. Броски мяча вверх
2. Прокатывание мяча ногой с носка на пятку
3. Прокатывание мяча одной ногой вокруг фишки
4. Ведение мяча змейкой

П/и «У кого меньше мячей»

«Стретчинг»

### **17-18 занятие**

«На одной ножке по дорожке»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, в приседе, прыжки в приседе, бег 1,5 мин.

ОРУ (гибкость)

Основная часть:

2. Прыжки на одной на двух ногах продвигаясь вперед;
3. Прыжки в высоту
4. «Обезьянки»;
5. Прыжки через скакалку.

п/и «Охотник и утки»

«Стретчинг»

### **19-20 занятие**

«Бегуны»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба с разным положением рук, боковой галоп, бег спиной, бег 1,5 мин.

ОРУ (с мячом)

Основная часть:

1. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях
2. «Челночный бег»
3. Эстафеты

### **21-22 занятие**

*«Гимнасты»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 1 мин.

ОРУ (с гимнастическими палками)

Основная часть:

Упражнения

1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног;
2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой;
3. «Кошка под забором»
4. «Гусеница»

И.п. Встаньте прямо, ноги выпрямлены. 1 - Наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. 2 - Выполните шаги руками вперед, сохраняя ноги прямыми так, чтобы прийти почти в упор лежа. 3 - Удерживая ладони на полу, выполните небольшие шаги ногами так, чтобы опять прийти в исходное положение.

5. П/и «Ловишки с лентами»

*«Стретчинг»*

### **Декабрь**

#### **23-24 занятие**

*«Силачи»*

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках.

Бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад;

Игровые упражнения

1. «лягушка»
2. «Походка дракона»
3. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м);

4. Упр.: «Крабики», «ящерица\*», «Червячки» – бм, 3 раза

5. П/и «Удочка»

\*Ползание в упоре лежа на полу согнутых руках

«Стретчинг»

### **25-26 занятие**

Блок «Школа мяча»

Теория: -

Практика:

Вводная часть с мячом в руках:

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (мяч перед собой в двух руках), бег змейкой, по доске.

ОРУ (с мячом)

Основная часть:

1. Метание медбола в даль
2. Метание теннисного мяча в цель.
3. Перебрасывание мячей в паре;
4. «Мяч на сторону противника»;
5. П/и «Вышибалы»;

### **27-28 занятие**

«Кузнечики»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, в приседе, прыжки в приседе, бег 1,5 мин.

ОРУ (гибкость)

Основная часть:

1. Бег прыжками с одной ноги на другую;
2. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги;
3. Прыжки в высоту
5. Прыжки через скакалку;
6. Эстафета «Пингвины».

«Стретчинг»

### **29-30 занятие**

«Бегуны»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, в приседе, прыжки в приседе, бег 1,5 мин.

ОРУ (гибкость)

Основная часть:

Игра «Чье звено скорее соберётся».

1. «Встречный бег»;
2. «парный бег»;
3. «Падающая палка»
4. П/и «Волк во рву»,

## **Январь**

### ***31 занятие***

выявление промежуточного уровня физической подготовленности.

Теория: - правила выполнения контрольных нормативов.

Техника безопасности.

Практика:

Тестирование:

1. Челночный бег 3x10
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

### ***32 занятие***

выявление промежуточного уровня физической подготовленности.

Теория: - правила выполнения контрольных нормативов.

Техника безопасности.

Практика:

Тестирование:

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
2. Метание теннисного мяча в цель
3. поднимание туловища

### ***33-34 занятие***

«Веселые лягушата»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 2 мин.

Упр.: «Крабики», «Медвежата»,

ОРУ (Гибкость)

1. Прыжки со скакалки;
2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;
3. Впрыгивание на препятствие;
4. Прыжки на батуте;
5. П/и «Ловишка на одной ноге».

## **Февраль**

### **35 – 36 занятие**

«На встречу ветру»

Теория: -

Практика:

Вводная часть:

Ходьба на носках, на пятках, бег 2 мин.

Упр.: «Крабики», «Медвежата», «червечки»

Упражнения

1. Челночный бег
2. «Мяч в игре»;
3. «Встречный бег»;
4. «Кто быстрее?».
5. эстафета

### **37-38 занятие**

Блок «Школа мяча»

Теория: -

Практика:

Вводная часть с мячом в руках:

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (мяч перед собой в двух руках).

ОРУ (с мячом)

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».

### **37 – 38 занятие**

«Гимнасты»

Теория: -

Практика:

1. Акробатические упражнения «Складной ножик»,
2. «Змея», «Корзинка»
3. «Козлик»;
4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);
5. П/и «Сделай фигуру».

### **41-42 занятие**

«Силачи»

Теория: -

Практика:

1. «Берпи»
2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;
3. Приседания стоя на гимнастической стене
4. подтягивание
5. П/и «Ловишка на хоп мячах».

### **Март**

#### **43 – 44 занятие**

«Ловкие ребята»

Теория: -

Практика:

1. Прыжки со скакалкой;
2. эстафета «Кто дальше прыгнет»
3. Впрыгивание на препятствие;
4. Прыжки в высоту с разбега (высота 30)
5. П/и «Волк во рву».

**45 – 46 занятие**

Блок «Быстрота, выносливость»

Теория: -

Практика:

1. «Бег 2,5 минуты»;
2. «Бег в парах»;
3. Эстафета по-пластунски;
4. Эстафета «Поменяй предмет»;
5. П/и «Фигура вдвоём».

**47 – 48 занятие**

Блок «Школа мяча»

Теория: -

Практика:

1. Метание мяча в цель правой и левой рукой.
2. Бросание мяча друг другу через сетку.
3. Метания медбола
4. П/и «Не урони мяч». (японский мини волейбол)
5. «Попади в цель».

**49 – 50 занятие**

Качаем пресс

Теория: -

Практика:

1. Акробатические упражнения «Складной ножик»,
2. «Велосипед
3. Поднимания туловища в парах с мячом.
4. Поднимание ног у гимнастической стены
5. П/и «Не оставайся на полу»

**Апрель****51 – 52 занятие**

Блок «Сила».

Теория: -

Практика:

Круговая тренировка:

5. Отжимания из упора лёжа;

6. «ящереца»
3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;
4. Ходьба в приседе;
5. Ходьба с сохранением равновесия.
6. П/и «Удочка»

### **53 – 54 занятие**

«Прыгуны»

Теория: -

Практика:

1. Бег прыжками с одной ноги на другую;
2. прыжки в длину с разбега
3. «Кто дальше прыгнет»;
4. «Ящерица»;
5. Эстафета «Длинный прыжок»;

### **55-56 занятие**

Теория: - Техника безопасности

Практика:

Эстафеты

1. Поменяй местами
2. Медвежата
3. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед
4. Полоса препятствий
5. П/и по желанию детей.

### **57-58 занятие**

Теория: - Техника безопасности

Практика:

Эстафеты

1. «Тачка»;
  2. «прыжки через обруч»;
  3. «Эстафетный бег»;
  4. «ящерица»;
- П/и по желанию детей.

**Май**

**59-60 занятие**

Теория: - Техника безопасности

Практика:

Эстафеты:

1. «Мяч капитану»;
2. «Пингвины»;
3. Эстафета на хоп мячах;
4. Эстафета длинный прыжок;

П/и по желанию детей.

**61 занятие**

Блок контрольных занятий –

выявление уровня физической подготовленности.

Теория: - Контрольные вопросы «Что такое ГТО?», «Какие физические качества вы знаете?», «Упражнения 1 ступени»

Практика:

Тестирование:

1. Челночный бег 3x10
2. Поднимание туловища из положения лежа

**62 занятие**

Блок контрольных занятий –

выявление уровня физической подготовленности.

Теория: -

Практика:

Тестирование:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

**63 занятие**

Блок контрольных занятий –

выявление уровня физической подготовленности.

Теория: - Техника безопасности

Практика:

Тестирование:

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
2. Метание теннисного мяча в цель

### 64 занятие

Итоговое спортивное развлечение.

Награждение детей.

## 2.3 Формы реализации Программы

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

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

### Структура занятия:

*Вводная часть.*

*Цель:*

Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

*Основная часть.*

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, (15-20 мин.)

*Заключительная часть.*

*Цель:*Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

## 2.4 Оценка результатов обучения

Тесты комплекса ГТО разбиты по возрастным группам. Для зачета в 1 возрастной ступени необходимо выполнить 7 тестов, включая 4 обязательных.

		— бронзовый значок			— серебряный значок			— золотой значок	
№ п/п	Девочки			Мальчики			Виды испытаний		
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото			
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ</b>									
1.	10,6	10,4	9,5	10,3	10,0	9,5	Челночный бег 3x10 м (сек.)		
	7,1	6,8	6,2	6,9	6,7	6,0	или бег на 30 м (сек.)		

2.	7,35	7,05	6,00	7,10	6,4 0	5,20	Смешанное передвижение (1 км)
3.				2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
	4	6	11	6	9	15	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
	4	6	11	7	10	17	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	+3	+5	+9	+1	+3	+7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)
<b>НА ВЫБОР</b>							
5.	105	115	135	110	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	1	2	3	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
7.	11,00	9,30	8,30	10,15	9,0 0	8,00	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
	9,30	7,30	6,30	9,00	7,0 0	6,00	или смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности*
8.	3,00	2,40	2,30	3,00	2,4 0	2,30	Плавание на 25 м
9.	18	21	30	21	24	35	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту)
	9	9	9	9	9	9	Кол-во тестов в возрастной группе
	6	6	7	6	6	7	Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу.							

**Правила выполнения упражнений:**

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см.

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) одновременное сгибание рук.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;

- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

#### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

**2.5 Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1 год	01.10.2025	31.05.2026	32	64	64	30мин

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование (гимнастический мат, гимнастические скамейки, гимнастическая лестница, навесные мишени);
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, резиновые мячи, массажные мячи);
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр,).

#### 3.2 Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- материалы консультаций для родителей.

#### 3.3 Нормативно-правовая и научная литература.

*Для педагогов*

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
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.

*Для детей:*

1. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым / Г.К. Зайцев .— СПб. : Детство-Пресс, 2006 .— 40 С. : ил .

2. Маршак С.Я. Рассказ о неизвестном герое М.: Детская литература, 1982 г.

*Для родителей:*

1. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.

2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.

3. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) портал ВФСК ГТО