

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №10 «Семицветик»

Методическая разработка по физической культуре

## «ГТО с детского сада»

(в рамках участия в конкурсе «Инновационные технологии в физкультурном образовании в дошкольных образовательных учреждениях и организациях дополнительного образования в области физической культуры и спорта».

В номинации

«Лучшая инновационная методика физкультурного образования в дошкольных образовательных учреждениях»)

Подготовила:  
Стреплюк Евгения Петровна,  
инструктор физической культуры  
МБДОУ «Детский сад № 10 «Семицветик»  
1 квалификационной категории

р.п Тельма, Усольский район, март 2023 года

**Название методической разработки:** «ГТО с детского сада»

**Автор-разработчик:** Стрелюк Евгения Петровна, инструктор физической культуры МБДОУ «Детский сад № 10 «Семицветик» первой квалификационной категории

**Сроки реализации:** с 2019 г. по настоящее время.

**Актуальность:**

В данной разработке существует объективная образовательная потребность. В современное время многие родители (законные представители) уделяют внимание здоровому образу жизни: посещают спортивные залы, бассейны, бегают по парку, предпочитают отдых туристической направленности, считая данный образ жизни модным. Тем не менее, существует противоречие – дети ведут менее подвижный образ жизни (мало гуляют, больше положенного/разрешенного времени играют на телефонах, планшетах, компьютерах). Снизилось количество детей имеющих I группу здоровья (привести данные из интернета). Данное противоречие может решить внедрение ГТО в жизнь детского сада. Исходя из интересов родителей (законных представителей) и потребностей детей дошкольного возраста в подвижном образе жизни возникла необходимость создания методической разработки «ГТО с детского сада». Такое направление работы решает следующие проблемы:

- личностные: улучшает физическую подготовку детей, комплексно воздействует на разного рода мышцы, образует условия для создания у ребенка лучшего образа себя;

- социальные: осуществляет пропаганду здорового образа жизни, увеличивает двигательную активность участников образовательных отношений; мотивирует к сдаче норм ГТО и повышать самооценку через улучшение своих результатов (получение значков разной степени является мотивирующим условием).

**Новизна:**

«ГТО с детского сада» - новая форма физкультурного образования, которая повышает интерес у детей к спорту, ведь возрождение системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в данной методической разработке представлена в современном формате с учетом государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта.

**Методологические положения:**

Теоретические идеи, положенные в основу разработки соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, в том числе дошкольного.

**Цель:** популяризация спорта и увеличение числа семей МБДОУ ведущих активный образ жизни.

**Задачи:**

1. увеличение числа семей, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. формирование у воспитанников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
3. повышение общего уровня знаний у воспитанников, родителей (законных представителей), педагогов о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

**Комплекс ГТО построен на следующих принципах:**

- *добровольность и доступность* предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;

- *оздоровительная и лично-ориентированная направленность* предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;

- *принцип обязательного медицинского контроля* предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

- *принцип учета региональных особенностей и национальных традиций* позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

*Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:*

- 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);
- 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);
- 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);
- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);
- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);
- 6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет;
- 7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;
- 8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет;

- 9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет;
- 10 ступень – мужчины и женщины от 60 до 69 лет;
- 11 ступень – мужчины и женщины старше 70 лет.

Каждая из одиннадцати ступеней комплекса включает требования к усвоению и владению теоретическими знаниями и навыками, а также содержит нормативы для выполнения практических испытаний (тестов).

Требования комплекса к 1 ступени – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс) (приложение № 1);

***Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:***

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;
- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО.

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

***Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:***

- значение физической культуры и спорта;
- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;
- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
- методические основы самостоятельных занятий;
- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

## ***Описание методической разработки «ГТО с детского сада»***

### ***1 блок «Подготовительная деятельность. Отбор приемов и способов реализации задач методической разработки»***

*Анализ современного уровня развития физической культуры.* За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. Во исполнение Указа Президента Российской Федерации, в период с марта по декабрь 2014 года Министерством спорта Российской Федерации, Министерством образования и науки Российской Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации разработаны и введены в действие нормативно-правовые акты, направленные на регулирование процесса внедрения комплекса ГТО в практику физкультурно-спортивного движения.

*Учет возрастных анатомо-физиологических особенностей, состояние и уровень физической подготовленности.* Комплекс рассчитан на гармоничное развитие физических качеств юного спортсмена. Все дисциплины, внесённые в комплекс ГТО позволяют развивать различные физические качества. Например: кроссовая и лыжная подготовка являются одним из основных средств для развития выносливости и умения наиболее рационально распределить свои силы на дистанции.

С целью контроля воздействия физической нагрузки на организм воспитанников изучены группы здоровья детей в ДОУ (приложение № 2). При реализации комплекса ГТО учитываются здоровьесберегающие подходы.

### ***2 блок «Содержание деятельности. Достижение практической значимости через реализацию задач»***

*Реализация принципов физического образования  
при включении в него комплекса ГТО.*

*Принцип доступности и индивидуализации.* Показатели двигательной подготовки, так же как и нормы ГТО имеют возрастное разделение и различные показания для определённого возраста. Физкультурные нормативы должны быть гибкими, как заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин, "перегибов быть не должно". Вопрос о невыполнимых для некоторых требований по физической культуре подняла одна из учащихся Московской школы при встрече с Путиным. По ее словам, зачастую нормативы трудновыполнимы. Поэтому комплекс ГТО имеет гибкий подход.

*Принцип последовательности и принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.* Исходя из того, что мы живем в условиях села и того, что у нас в населенном пункте нет спортивных секций не у всех семей есть возможность (финансовая или физическая) возить детей на занятия в город. Делаем вывод о том, что основную специальную физическую подготовку дети получают в ДООУ, это же и подтверждает ежегодный мониторинг физического развития детей (приложение № 3). Поэтому в ДООУ в течение 6 лет существует несколько проектов практической направленности, при включении в которые воспитанники имеют возможность развиваться гармонично и планомерно (перейдя по гиперссылкам можно ознакомиться с ходом проектов):

- «Кросс Нации» (<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=76>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=168>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=224>);
- «Легкая атлетика» <http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=88>,
- «Лыжи» <http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya/646-festival-lyzhnogo-sporta-2023>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=4>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=8>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=52>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=140>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=152>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=104>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=56>);
- «Хоккей на валенках»; <http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=4>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=140>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=204>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=208>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=56>);
- «Городки».; <http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=24>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=88>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=232>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=240>,  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=40>);
- «Скандинавская ходьба»  
(<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=20>).

Тщательная работа по физическому развитию в течение учебных годов и на каждом возрастном этапе повышает заинтересованность детей в спорте, улучшает физическое состояние и подготовку.

*Этапы включения комплекса ГТО  
в МБДОУ «Детский сад № 10 «Семицветик»*

1. 2017 год. Прохождение КПК в областном государственном бюджетном профессиональном учреждении (техникуме) «Училище Олимпийского резерва» г. Ангарска на тему «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне («ГТО)»».

2. С 2017 г. по 2019 г. помогала принимать нормативы ГТО в составе судейской команды у школьников Тельминского муниципального образования. Набираясь практического опыта, готовилась перенести практику по сдаче норм ГТО в детский сад, предоставить возможность воспитанникам попробовать сдать нормативы первой ступени.

3. При поддержке специалиста по спорту администрации городского поселения Тельминского муниципального образования Тихонова Я.С. приступила к подготовке детей. На родительском собрании ознакомила родителей (законных представителей) с первой степенью норм ГТО. После этого родители (законные представители) зарегистрировали детей на сайте ГТО и получили для них уникальный идентификационный номер – УИН. В течение трех недель воспитанники проходили предварительную общефизическую и специальную подготовку. Это помогло добиться правильного выполнения упражнений по сдаче ГТО. Все занятия строились с направленностью на сдачу конкретных контрольных норм.

4. С 18 февраля 2021 года мы приступили к приему нормативов ГТО первой ступени у воспитанников ДОУ. С поставленной задачей мы справились, и наш первый опыт был положительным (приложение № 4 таблица 2021 г.).

5. 16 апреля 2022 г. в спортивном зале МБОУ "Тельминская СОШ" прошел спортивный праздник "Папа, мама, я - ГТОшная семья" среди семей Тельминского МО. Праздник был организован при поддержке инициативы Совета отцов Тельминского МО с целью привлечения отцов и детей к совместным занятиям физической культурой. В празднике приняли участие 5 семей с детьми 6 лет воспитанниками детского сада "Семицветик" п. Тельма. Всем участникам предлагалось посоревноваться в многоборье ГТО. В программу вошли шесть нормативов: отжимания, пресс, наклон, подтягивания, челнок 3х10, прыжок с места. Всего участников было двадцать три человека. Результат подводился по сумме очков по 100-балльной системе. В зачет соревнований шли четыре вида испытаний комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине, бег 30 метров, сгибание

и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье. Остальные нормы мы сдавали для достижения необходимого количества видов испытания для присвоения знака отличия. Все участницы показали хороший уровень физической подготовки. Многие сдали нормы ГТО на золотой знак. Все участники в личном и командном зачете были награждены грамотами, медалями и кубками, а дети еще и сладкими призами (приложение № 5).

6. «Только живой пример воспитывает ребёнка, а не слова, пусть самые хорошие, но не подкопленные делом» - сказал А.С. Макаренко. Поэтому я выступила с инициативой перед коллективом детского сада и предложила самим сдать нормы ГТО. Ознакомится с мероприятием можно по ссылке - <http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya/598-ledi-gto>

Данная работа осуществляется мою системно. В 2022 году также были приняты нормы ГТО у воспитанников (приложение № 6). Фактически, двигательная активность ребенка и его развитие – это принцип естественного воспитания ребенка, и ГТО хорошо вписывается в данный процесс, в качестве завершающего фактора. Кроме того, участие в подобном рода мероприятиях повышает интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, как детей, так и взрослых. Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет не только создавать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах.

### ***3 блок «Анализ полученных результатов»***

Моя задача, как инструктора по физическому воспитанию, не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. Комплекс ГТО вполне может справиться с этой задачей, мотивируя родителей и общество предпочесть занятия физической культурой и спортом компьютеру и телевизору.

Кроме того, подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит не только создать условия для укрепления, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к положительным результатам сдачи норм ГТО в дальнейшем.

Ознакомиться с проведёнными мероприятиями можно по ссылкам:  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=104>  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=44;>  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=44;>  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=44;>  
<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=120;>



<http://mdou10.uoura.ru/index.php/sobytiya?start=28> .

На основе полученных на практике результатов и теоретических оснований разработала «Рекомендации по использованию методической разработки «ГТО с детского сада» в практическую деятельность инструкторов по физической культуре в ДОУ» (приложение № 7).

Компонент «ГТО с детского сада» включение в Рабочую программу воспитания МБДОУ «Детский сад № 10 «Семицветик» (пункт 2.2.3. <http://mdou10.uoura.ru/images/21РПВ24.pdf> ) с 01.09.2021 года.

Приложение № 1  
к Методической разработке  
по физической культуре  
«ГТО с детского сада»

**Требования комплекса к 1 ступени**


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


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


ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ


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

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*


№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



Instagram.com/vfsk\_gto
 Fb.com/vfskgtto
 Vk.com/vfsk\_gto
 Youtube.com/vfskgtorussia


МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


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

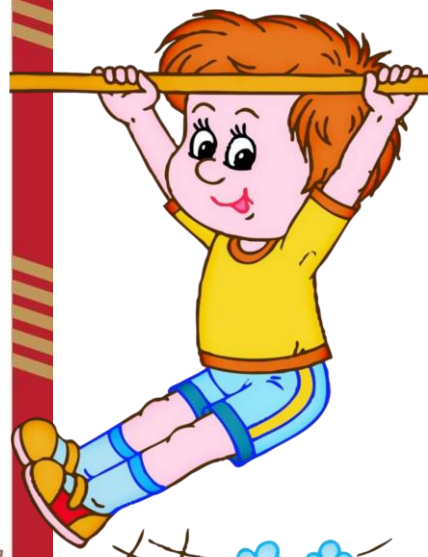

ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

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

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно  
\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



*Приложение № 2  
к Методической разработке  
по физической культуре  
«ГТО с детского сада»*

***Дифференциация детей по группам здоровья***

Группа здоровья	2020 – 2021 Всего детей -23	2021 – 2022 Всего детей -26
I	1 (7%)	3 (21%)
II	21 (86%)	23 (72%)
III	1 (7%)	-

**Ежегодный мониторинг физического развития детей**

**Сравнительный анализ результатов мониторинга  
по физической культуре  
с 2019 года по 2022 год во всех возрастных группах**

	<i>2019 – 2020 учебный год</i>	<i>2020 – 2021 учебный год</i>	<i>2021-2022 Учебный год</i>
<i>кол-во детей</i>	170	178	178
<i>высокий уровень освоения ООП</i>	4 чел. – 2%	40 чел.-22%	41чел.-23%
<i>уровень освоения ООП выше среднего</i>	67 чел. – 40%	47 чел. – 26%	50 чел.-30%
<i>средний уровень освоения ООП</i>	58 чел. – 34%	49 чел. – 28%	52 чел-29%
<i>уровень освоения ООП ниже среднего</i>	38 чел. – 23%	20 чел. – 11%	10 чел.-6%
<i>низкий уровень освоения ООП</i>	3 чел. – 1%	3 чел. – 1%	2 чел.-1%
<b>Процент освоения ООП по области физическое развитие</b>	<b>167 чел – 76%</b>	<b>159 чел. – 89 %</b>	<b>155 чел.- 87%</b>

**Вывод:**

Внедрение норм ГТО позволило:

- улучшить физическую подготовку детей, комплексно воздействовать на разного рода мышцы, мотивировать к сдаче норм ГТО и повысить самооценку через улучшение своих результатов (получение значков разной степени является мотивирующим условием).
- осуществить пропаганду здорового образа жизни, увеличить двигательную активность участников образовательных отношений.

**Планируемые результаты:**

- Продолжать создавать условия для формирования у детей жизненно - важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.
- Создать условия для сдачи норм ГТО для детей старшего дошкольного возраста во взаимодействии с родителями (законными представителями)
- Продолжать работу по использованию инновационных здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Приложение № 4  
к Методической разработке  
по физической культуре  
«ГТО с детского сада»

**Таблица результатов  
Зимнего фестиваля ГТО (18-19 февраля 2021 г.) среди детей (I ступень) Тельминского МО**

№ п/п	Фамилия и имя	Ступень	Испытания (тесты)/знак									
			Прямая с места		Подтягивание на висе лежа		Метание в цель		Наклон вперед		Пресса в 1 мин.	
			Рез.	знак	Рез.	знак	Рез.	знак	Рез.	знак	Рез.	знак
1	Гринько Евгений Владимировна	I	110	бр	13	зол	1	бр	6	сер	41	зол
2	Донская Диана Дмитриевна	I	116	сер	12	зол	1	бр	9	зол	30	зол
3	Куроптева Татьяна Евгеньевна	I	112	бр	8	сер	1	бр	1	-	31	зол
4	Невидимов Константин Максимович	I	110	бр	9	сер	1	-	1	бр	7	-
5	Пестюхина Ева Владимировна	I	104	-	12	зол	0	-	4	бр	19	бр
6	Сергеев Захар Александрович	I	115	бр	16	зол	2	бр	1	бр	33	сер
7	Степанов Андрей Вячеславович	I	111	бр	9	сер	4	зол	1	бр	26	сер
8	Стреплек Елена Владимировна	I	135	зол	13	зол	3	зол	11	зол	36	зол
9	Тонкошуров Артем Олегович	I	115	бр	18	зол	1	-	3	сер	34	сер
10	Филиппова Диана Романовна	I	122	сер	12	зол	2	сер	5	сер	31	зол
11	Шалбуев Дмитрий Игоревич	I	120	сер	16	зол	2	бр	2	бр	35	зол
12	Петрова Елена Владимировна	I	116	сер	11	зол	3	зол	9	зол	29	сер
13	Ганеева Диана Руслановна	I	100	-	12	зол	1	бр	3	бр	20	бр
14	Горова Ангелина Андреевна	I	107	бр	13	зол	2	сер	14	зол	30	зол
15	Жуков Матвей Михайлович	I	135	сер	20	зол	4	зол	7	зол	29	сер
16	Ковбан Полина Сергеевна	I	110	бр	12	зол	2	сер	7	сер	29	сер

Приложение № 5  
к Методической разработке  
по физической культуре  
«ГТО с детского сада»

**Спортивный праздник "Папа, мама, я - ГТОшная семья"**



**2 место**



**1 место**



**3 место**



*Приложение № 6  
к Методической разработке  
по физической культуре  
«ГТО с детского сада»*

**Таблица результатов  
Многоборья ГТО среди детей дошкольников (I степень) Тельминского МО апрель 2022**

№ п/п	Фамилия и имя	Испытания (тесты)/очки													
		Бег 30 м.		Прыжок с места		Подтягивание из виса лежа		Метание в цель		Смешанное передвижение		Наклон вперед		Пресс за 1 мин.	
		Рез.	Знак	Рез.	Знак	Рез.	Знак	Рез.	Знак	Рез.	Знак	Рез.	Знак	Рез.	Знак
1	Стибнев Григорий Сергеевич	6,8	бронза	110	бронза	20	золото	2	бронза	7.01	бронза	+3	серебро	28	серебро
2	Протасов Максим Павлович	6,7	серебро	120	серебро	30	золото	2	бронза	5.51	серебро	+4	серебро	35	золото
3	Капасин Ярослав Ильич	7,3	-	110	бронза	6	бронза	2	бронза	7.30	-	+1	бронза	0	-
4	Дмитриев Сергей Алексеевич	6,6	серебро	134	серебро	30	золото	3	серебро	5.43	серебро	+7	золото	37	золото
5	Медведев Артемий Романович	7,4	-	96	-	20	золото	1	-	7.41	-	+1	бронза	21	бронза
6	Макеев Максим Евгеньевич	8,8	-	92	-	6	бронза	1	-	7.39	-	+3	серебро	22	бронза
7	Жилкин Сергей Александрович	6,9	бронза	97	-	22	золото	1	-	7.10	бронза	+3	серебро	25	серебро
8	Климов Александр Антонович	6,9	бронза	126	серебро	41	золото	2	бронза	6.16	серебро	+2	бронза	21	бронза
9	Серебряков Дмитрий Олегович	7,4	-	96	-	13	серебро	1	-	7.41	-	+1	бронза	21	бронза
10	Кравцова Виктория Николаевна	6,8	серебро	117	серебро	20	золото	2	серебро	7.00	серебро	+18	золото	25	серебро
11	Алексеева Маргарита Руслановна	7,0	бронза	108	бронза	15	золото	2	серебро	7.02	серебро	+11	золото	27	серебро
12	Тернова Полина Руслановна	8,1	-	90	-	13	золото	1	бронза	8.11	-	+9	золото	23	серебро
13	Зарубина Алиса Ивановна	7,1	бронза	105	бронза	20	золото	1	бронза	7.30	бронза	+9	золото	22	серебро
14	Парилова Виктория Артёмовна	7,0	бронза	110	бронза	20	золото	2	серебро	6.34	серебро	+9	золото	24	серебро
15	Шевелева Василиса Сергеевна	6,8	серебро	116	серебро	34	золото	2	серебро	6.47	серебро	+10	золото	35	золото
16	Комаровская Валерия Алексеевна	7,3	-	109	бронза	20	золото	0	-	7.30	бронза	+11	золото	24	серебро
17	Проказина Милана Владиславовна	6,8	серебро	121	серебро	21	золото	2	серебро	7.02	серебро	+14	золото	24	серебро
18	Галат Анна Владимировна	8,0	-	92	-	17	золото	2	серебро	9.44	-	+5	серебро	31	золото

**«Рекомендации по использованию методической разработки «ГТО с детского сада» в практическую деятельность инструкторов по физической культуре в ДОУ»**

<b>Физическая подготовленность</b>	
<b>Двигательные навыки</b>	<b>Двигательные качества</b>
Ходьба	Скоростно-силовые
Бег	Быстрота
Метание	Выносливость
Прыжки	Сила
Лазание	Ловкость
Упражнения в равновесии	Гибкость
<b>Оценивается по качественным показателям</b>	<b>Оценивается по количественным показателям</b>

## **Гибкость**

**Это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.**

**Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.**





## **Сила**

**Это способность преодолевать внешнее сопротивление, способность к мышечному напряжению.**

**Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.**



## **Ловкость**

**Это способность быстро овладевать новыми движениями, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.**

**Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.**

## **Равновесие**

Это способность поддерживать контролируемое положение тела во время выполнения задания.

Два вида равновесия:

Статическое – это способность сохранять и контролировать стационарное положение тела (во время игры «Море волнуется»)

Динамическое – это способность оставаться сбалансированным в движении ( бег, езда на велосипеде)

Развитию равновесия способствуют физические упражнения и игры.

## **Быстрота**

Это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок.

Определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.





## **Выносливость**

**Это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.**

**Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.**

**Определить уровень физической подготовленности (уровень развития физических качеств) можно с помощью контрольных упражнений или тестов, стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения.**



## **Контрольные упражнения:**

- Прыжок в длину с места (скоростно - силовые)
- Метание набивного мяча на дальность (скоростно - силовые)
- Метание правой и левой рукой мешочка с песком на дальность (скоростно - силовые)
- Бег на 10, 30, 60, 90, 120, 150, 300 м (быстрота, выносливость)
- Челночный бег 3\*10 м (ловкость)
- Наклоны вперед из положения стоя или сидя на полу (гибкость)
- Удержание равновесия, на согласованность рук и ног - проба М.И.Ромберга (равновесие)



**При проведении контрольных тестирований совсем не обязательно использовать все перечисленные упражнения. Выбор должен основываться на материально-технической базе конкретного дошкольного учреждения. Главное, чтобы набор упражнений хорошо характеризовал все основные физические качества: силу, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость.**



**Тестирование следует проводить в стандартных условиях, что снижает возможность ошибки в результатах и позволяет получить более объективную информацию. Перед этим следует провести стандартную разминку. Полученные в ходе тестирования показатели сравнивают с нормами.**

## **Прыжки в длину с места:**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Оборудование:** яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

**Процедура тестирования:** ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

**Результат:** измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении, засчитывается лучшая из попыток в (см).

## **Бросок набивного мяча:**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** набивной мяч массой 0.5-1.0 кг.

**Процедура тестирования:** ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м).

## **Бег на 30 метров:**

**Цель:** оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде инструктора «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время инструктор, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки.

**Результат:** засчитывается лучший результат из 2 попыток в (с).



## **Бег на 10 метров (с хода):**

**Цель:** оценить скоростные качества в беге на 10 м с хода.

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:** На дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией ставится ориентир (яркий предмет), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Инструктор стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта инструктор включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут.

**Результат:** Засчитывается лучший результат в (с).

## **Выносливость (Бег на 90,120, 150, 300 м):**

**Цель:** оценить уровень выносливости детей.

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:** Детям предлагается пробежать дистанцию на 90, 120, 150, 300 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

**Результат:** Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в (с).



## **Челночный бег:**

**Цель:** для развития быстроты реакции, ловкости, ориентировки в пространстве и умения координировать движения.

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:** На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров, проводится четкая линия старта и финиша. На линии ставятся ориентиры (яркий предмет), чтобы ребенок, знал, где нужно поворачивать. Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Инструктор стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок начинает бег, а инструктор включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша в третий раз. Предлагаются две попытки, отдых между ними 10 минут.

**Результат:** Засчитывается лучший результат в (с).

## **Метание на дальность (правой и левой рукой):**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

**Оборудование:** мешочек с песком массой 0.2 кг.

**Процедура тестирования:** Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Ребенок стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед. Держит предмет на уровне груди. Поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх. Сохранение заданного направления полета предмета. Сохранение равновесия. Скольжение по земле мешочка не учитывается. Делаются два броска.

**Результат:** фиксируется лучший результат в (м).



## **Гибкость:**

**Цель:** развивать подвижность различных суставов.

### **Процедура тестирования:**

- 1. Ребёнок садиться на пол, разводит ноги как можно шире и старается руками дотянуться к стопам по очереди.**
- 2. Стоя, ноги как можно шире, наклоняется то к левой, то к правой ноге, касаясь руками стоп.**

**Делать упражнения нужно 30 сек.**

**После выполнения упражнений на гибкость, следует хорошо расслабиться (лечь на спину, раскинуть руки и ноги и закрыть глаза).**

**Результат: выполняет или затрудняется**