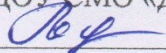


бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
«Детский сад общеразвивающего вида № 24»


СОГЛАСОВАНО

Председатель совета родителей
БДОУ СМО «Детский сад № 24»

 Н.Ю.Родичева

Председатель Управляющего совета
БДОУ СМО «Детский сад № 24»

№ 4 от 22.07.2024 г.

 Костягина Н.А

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета

БДОУ СМО " Детский сад № 24"

от 31.05.2024 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

приказом Заведующего

БДОУ СМО "Детский сад № 24"

От 31.05.2024 № 43/1

 М.В. Макарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Первые шаги к ГТО»

Возраст детей: 5 – 7 лет

Срок реализации: 9 месяцев, 34 ч.

Форма обучения: очная

Автор-составитель:

Мальчикова Наталья Леонидовна,
педагог дополнительного образования.

Сокол, 2024 год

Содержание программы:

Аннотация к программе

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1 Пояснительная записка, направленность программы
- 1.2 Новизна Программы
- 1.3 Актуальность программы
- 1.4 Нормативно-правовая база
- 1.5 Цели и задачи
- 1.6 Принципы реализации содержания Рабочей программы
- 1.7 Возраст обучающихся
- 1.8 Сроки и этапы реализации программы
- 1.9 Формы и режим занятий
- 1.10 Ожидаемый результат
- 1.11 Формы контроля и подведение итогов реализации программы

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ (Организационно-педагогические условия реализации программы)

- 2.1. Материально-техническое обеспечение
- 2.2. Кадровое обеспечение
 - 2.2.1. Требования к педагогическим работникам
 - 2.2.2. Требования к квалификации
- 2.3. Учебно-информационное обеспечение

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1 Учебный план
- 3.2. Содержание учебно-тематического плана
- 3.3 Календарный учебный график

4. Оценочные и методические материалы

5. Список литературы

6. Результативность программы

7. Приложение

Аннотация к программе

Настоящая программа является адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, реализуется в бюджетном дошкольном образовательном учреждении Сокольского муниципального округа «Детский сад общеразвивающего вида №24 «Дюймовочка» (БДОУ СМО «Детский сад №24»).

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. Программа адаптирована к условиям БДОУ СМО «Детский сад № 24», рассчитана на 1 года обучения детей подготовительной к школе группе. Формирование групп детей для занятий осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения умений и навыков. Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, направлена на обучение детей дошкольного возраста, обеспечение эмоционального благополучия, воспитание гармонично развитой личности.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка, направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по реализации образовательной области «физическое развитие» по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО "первые шаги к ГТО" (далее - Программа) предназначена для работы с дошкольниками в области дополнительного образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает подготовку и мотивацию детей 6-7 лет к сдаче I ступени норм «ГТО» и обеспечивает формирование потребности в здоровом образе жизни. Способствует принятию дополнительных мер по увеличению двигательной активности воспитанников.

1.2 Новизна Программы «Первые шаги к ГТО» - состоит в применении нового деления процесса обучения по этапам, что позволяет осуществлять дополнительные вливания извне в любой из этапов воспитательно-образовательного процесса, с учетом индивидуальных психолого- физиологических особенностей детей.

Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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

1.3 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.

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.

1.4 Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Конституция Российской Федерации (12.12.1993)
2. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
3. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» 1998 г.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.05.2022 г. № 678-р);
5. Приказ министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями от 30.09.2020 №533);

6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года №09-3242;

8. ФГОС ДО N1155 от 17 октября 2013 г.,

9. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей"

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н "Об утверждении профессионального стандарта» (с поправками 2019 г)

11. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

12. Указ президента РФ от 24 марта 2014г.№172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

13. 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).

14. 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».

15. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

16. Указ президента РФ от 24 марта 2014г.№172 «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

17. 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).

18. 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»

Локально-нормативная база ДООУ

19. Устав БДОУ СМО «Детский сад №24»

20. Положение об общем собрании работников БДОУ СМО «Детский сад №24»

21. Положение о родительском совете БДОУ СМО «Детский сад №24»

22. Положение о Педагогическом совете БДОУ СМО «Детский сад №24»

23. Порядок и основания, перевода, отчисления и восстановления обучающихся БДОУ СМО «Детский сад №24»

24. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения образовательных отношений между БДОУ СМО «Детский сад №24», обучающимися и (или) родителями (законными представителями).

25. Порядок приема на занятия по дополнительным образовательным услугам в БДОУ СМО «Детский сад №24»

26. Положение о режиме занятий обучающихся по дополнительным образовательным услугам в ОО в БДОУ СМО «Детский сад №24»

27. Модельный кодекс профессиональной этики педагогических работников

28. Коллективный договор БДОУ СМО «Детский сад №24»

29. Положение об оплате труда работников БДОУ СМО «Детский сад №24»

30. Правила внутреннего трудового распорядка работников БДОУ СМО «Детский сад №24»

31. Положение об официальном сайте БДОУ СМО «Детский сад №24»

32. Положение об обработке персональных данных БДОУ СМО «Детский сад №24»

33. Положение об оказании платных образовательных услуг в БДОУ СМО «Детский сад №24»

34. Положение о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в БДОУ СМО «Детский сад №24»

1.5 Цели и задачи

Цель программы «Первые шаги к ГТО» - повышение качества физической подготовленности дошкольников к выполнению норм ГТО.

Задачи программы:

- Внедрить в образовательный процесс и экспериментально апробировать с детьми дошкольниками отдельные виды испытаний I ступени, входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- Подготовить команду воспитанников к участию спортивных испытаниях, и мотивировать их на достижение высоких результатов.

- Развивать скоростные возможности, выносливость, силу, гибкость детей старшего дошкольного возраста.

- Повышать интерес воспитанников к достижению высоких результатов путем вовлечения родителей к сдаче норм ГТО.

1.6 Принципы реализации содержания Рабочей программы

Принципы внедрения ВФСК ГТО:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II группам. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

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

- *Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

- *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 активность 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.

- *Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

- *Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.7. Возраст обучающихся

Возраст воспитанников, участвующих в реализации данной программы 6-7 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.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста (5 - 7 лет).

Дети 5–7 лет стоят на пороге интересного этапа в жизни. Им открывается возможность познания мира, окружающей среды, искусства и творчества. А главное, они постепенно готовятся к следующему важному событию – обучению в школе.

До 5 лет ребёнок подчиняется чувствам, это и объясняет частую смену настроений. В силу возрастных особенностей к 7 годам происходит ускоренный рост умственного развития. Дети учатся объяснять, что им нужно, не прибегая к лишней эмоциональности. В этом возрасте дошкольники начинают определять себя как личность, у них появляется мнение, которое они могут аргументировать.

Ребёнок этого возраста умеет выбрать игру на длительное время и играть в неё от пары дней до нескольких недель. Малыш этими занятиями не только заполняет свободное время, но и получает первые трудовые навыки, развивает воображение и мышление.

В возрасте 5–7 лет у детей формируются морально-этические категории. Ребёнок начинает понимать, как нужно себя вести, а как не надо, как хорошо поступать и как плохо.

В этом возрасте дошкольники не просто играют, они распределяют роли и следуют им. Дети начинают понимать, что существуют правила, и требуют их соблюдения от себя и других людей. Ребёнок учится делать вывод: ты «хороший», если действуешь по правилам, и «плохой», если их нарушаешь.

Дети начинают понимать, что существуют правила, и требуют их соблюдения от себя и других людей.

Ребятам в этом возрасте важно общение со сверстниками. Оно также строится по определённым принципам, которые обеспечивают ребёнку безопасность и благополучие. Когда правила нарушаются, ребёнок не чувствует себя защищённым и реагирует на нарушение негативно. И что важно, в 5–7 лет в эмоциональной сфере происходит утрата непосредственности и наивности в поведении. Поведение ребёнка начинает

строиться цепочкой «захотел – осознал – сделал», это соответствует возрастным изменениям организма.

В жизнь ребёнка вносится интеллектуальный компонент, который говорит о том, что появляется волевая регуляция. И после того, как происходит осознание того, «что я хочу» и «как я этого добьюсь», появляется следующий этап – «я это делаю».

У старших дошкольников начинает развиваться произвольное внимание, произвольная слуховая и зрительная память. Ребёнок уже сознательно направляет и удерживает внимание, память на разных объектах. Уже не яркий образ привлекает внимание – малыш самостоятельно делает над собой усилие, чтобы запомнить либо выделить фигуру из фона.

У дошкольников 7 лет бурно развивается воображение, речь усложняется и становится эффективным средством взаимодействия и регулятором поведения. Ребёнок говорит сложными грамматическими конструкциями, предложения становятся распространёнными. Дети могут вести свою речь о том, что хочется, предполагать о событиях, которых ждут.

Для детей старшего дошкольного возраста характерны физиологические изменения, которые обусловлены взрослением. Рост увеличивается, в среднем он достигает 120–125 см, вес, согласно данным ВОЗ, 21–25 кг. Малыш становится старше, но нервные процессы ещё не до конца созрели, из-за этого пока нередко капризы и излишняя обидчивость.

Развиваются дыхательная и сердечная системы. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка нужны занятия спортом, подвижные игры. Заметили, что малыш замкнут, отказывается от общения с друзьями, жалуется на плохой сон и аппетит? Не оставляйте это без внимания. Конечно, эти симптомы не всегда является показателем заболевания, однако профилактический визит к врачу, психологу, логопеду поможет не упустить серьёзных проблем со здоровьем.

1.8 Сроки и этапы реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО рассчитана на 9 месяцев обучения детей, 34 учебных занятия.

Этапы реализации программы

Первый этап – диагностико-организационный.

Он включает в себя:

- обеспечение материально-технической базы;
- создание системы диагностики развития детей в процессе реализации программы;
- разработка отдельных форм и методов работы с детьми;
- организация информационно-методического обеспечения;
- разработка авторской программы.

Второй этап – организационно-практический.

Разработана система его реализации по трем основным направлениям:

- Работа с родителями;
- С педагогами;
- С детьми.

Работа с родителями

Задачи:

- Информирование родителей о целях, задачах и результатах работы;
- Проведение проблемно-ориентированного анализа для сопоставления достигнутых результатов с прогнозируемыми;
- Определение приоритетов родителей в области их педагогической грамотности;
- Мониторинг потребностей родителей воспитанников в дополнительных образовательных услугах;

Активные формы работы с родителями;

Презентация программы «Первые шаги к ГТО»;

Видеозаписи и компьютерные презентации из жизни детского сада;

Открытые просмотры занятий;

Работа с педагогами

- Организация мастер – классов;
- Распространение памяток.

Третий этап - итогово-аналитический.

Контроль и анализ хода реализации программы, достигнутых результатов планируется провести на третьем этапе в 2023 году. На данном этапе предполагается:

- сравнительный анализ и обобщение результатов развития детей;
- мониторинг личных достижений детей;
- анализ деятельности педагога по организации работы с детьми;
- определение проблем, возникших в ходе реализации программы, пути их решения и разработка перспективного плана - программы дальнейшей работы в этом направлении.

1.9 Формы и режим занятий

Форма занятий - тематическая совместная деятельность педагога и ребенка в форме кружковой работы.

Дополнительное образование по программе реализуется с сентября по май.

Занятия проходят 1 раз в неделю во второй половине дня. Длительность занятий 30 минут. Режим работы: с 16.00-16.30. Сетка занятий: понедельник

Срок реализации программы -1 год.

Срок реализации программы	Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год
1 год			

	1 занятие	4 занятия	34 занятия
--	-----------	-----------	------------

Занятия включают в себя систему подвижных игр и игровых упражнений, теоретическую часть, физкультминутки, что будет способствовать развитию мелкой моторики, развитию речи, глазомера, основных движений.

Предполагаемая наполняемость групп 22 чел.

Планируется провести 34 занятия за учебный год.

Программа включает работу по группам.

1.10 Ожидаемый результат

1. Выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта;
2. Пополнение знаний о комплексе ГТО;
3. Повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. Положительная результативность в сдаче норм «ГТО»;
5. Рост спортивных достижений;
6. Эмоциональное сближение детей и родителей;
7. Рост профессиональной компетенции педагогов;
8. Активное взаимодействие родителей и педагогов;
9. Обогащение педагогического опыта родителей;
10. Сформированность у родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;
11. Обогащение методической базы и развивающей среды в ДОУ;
12. Повышение привлекательности детского сада в глазах родителей и коллег.

1.11 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 определению физической подготовленности детей.

- *промежуточный* - предназначен для отслеживания динамики обученности воспитанников и коррекции деятельности педагога и воспитанников для улучшения физических показателей.

Время проведения – вторая половина января - первая половина февраля.

Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

- *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.

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ (Организационно-педагогические условия)

2.1 Материально – техническиеобеспечение

- физкультурный зал;
- 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).

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.

Нормативно-правовая и научная литература.

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

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.

3. 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

4. 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.).

5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.

6. 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)»

7. 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)»

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

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

2.2 Кадровое обеспечение

2.2.1 Требования к педагогическим работникам

- Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность.

- Комплектует состав обучающихся, воспитанников, и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения.

- Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

- Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной

психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий.

- Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников.

- Участвует в разработке и реализации образовательных программ.

- Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение.

- Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей.

- Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей.

- Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности.

- Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся, воспитанников.

- Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности.

- Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии.

- Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях.

- Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции.

- Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса.

- Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

2.2.2. Требования к квалификации.

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к

стажу работы, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование.

2.2.3. Учебно-информационное обеспечение
Методические рекомендации
по выполнению видов испытаний (тестов), входящих
во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Бег на 30м.

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. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: 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 ИП, 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 перекладины, 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 ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, 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 сек. ИП;

4) разновременное сгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: 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 сек.

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 сек. 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 сек.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): 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.

6. Метание теннисного мяча в цель.

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

7. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебный план

№ п/п	Название	Количество занятий		
		в неделю	в месяц	в год
1	"ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО"	1	4	31
2	Промежуточная аттестация	-	-	3
	Всего	1	4	34

3.2.Содержание учебно-тематического плана Календарно-тематическое планирование.

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание	Кол-во часов	
			теория	практика
Диагностический раздел				
Сентябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	0,2	0,8
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	0,2	0,8
Развивающий раздел				
Октябрь	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».	0,2	0,8

	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». Массаж стоп.	0,2	0,8
	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»	0,2	0,8
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5.«Морская звезда»; Игровой самомассаж.	0,2	0,8
Ноябрь	Блок «Сила»	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Прыжки через степы; 4. Ходьба в приседе; 5. Бег со сменой скорости; 6. Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».	0,2	0,8
	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. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию	0,2	0,8
	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	0,2	0,8

		жизненной ёмкости лёгких)		
	Блок «Школа мяча»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча вдаль 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!».	0,2	0,8
Декабрь	Блок «Гибкость»	Упражнения <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг <ol style="list-style-type: none"> 3. «Крокодил» 4. «Гусеница» 5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»; 6. Гимнастика для стоп. 	0,2	0,8
	Блок «Сила»	Игровые упражнения <ol style="list-style-type: none"> 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» 	0,2	0,8
	Блок «Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> 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	0,2	0,8
	Блок «Быстрота»	Игра «Иголочка-нитка», «Чье звено скорее соберётся». <ol style="list-style-type: none"> 1. «Встречный бег»; 2. «Кто быстрее»; 3. «Составь слово»; 4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп. 	0,2	0,8

Январь	Блок «Школа мяча»	<p><i>Упражнения</i></p> <p>1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;</p> <p>2. П/и «Кто дальше бросит»;</p> <p>3. П/и «Метко в цель»;</p> <p>4.П/и «Попади в мяч»;</p> <p>5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель»</p> <p>Двигательная релаксация</p>	0,2	0,8
	Блок «Гибкость»	<p>Упражнения стретчинга</p> <p>1. «Качалочка»;</p> <p>2. «Маленький мостик»;</p> <p>3. «Паровозик»</p> <p>4. «Змея»;</p> <p>5.«Морская звезда»;</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>	0,2	0,8
	Блок «Сила»	<p>1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони</p> <p>2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки</p> <p>3. Эстафета в упоре лёжа</p> <p>4. «Стенка на стенку»;</p> <p>5. Отобразить палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону.</p> <p>6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»</p>	0,2	0,8
	Блок «Прыжки»	<p>1. Прыжки со скакалкой в паре;</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</p> <p>3. Впрыгивание на препятствие;</p> <p>4. Прыжки на батуте;</p> <p>5. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>	0,2	0,8
Февраль	Блок «Быстрота»	<p>Упражнения</p> <p>1. «Конники – спортсмены»;</p> <p>2. «Через кочки и пенечки»;</p> <p>3. П/и «Гуси – лебеди»;</p> <p>4.П/и «Пустое место»;</p> <p>5. Эстафета «Команда быстроногих»;</p> <p>6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).</p>	0,2	0,8
	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>	0,2	0,8

		5. «Охотники и утки». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».		
	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.	0,2	0,8
	Блок «Сила»	1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); 2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; 3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.); 4. Армреслинг; 5. П/и «Сильный бросок». 6. Самомассаж.	0,2	0,8
Март	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. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». 6. Упражнение на дыхание, массаж ног.	0,2	0,8
	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.	0,2	0,8
	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.	0,2	0,8
	Блок «Гибкость»	1. Акробатические упражнения	0,2	0,8

		«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.		
Апрель	Блок «Сила».	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай».	0,2	0,8
	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	0,2	0,8
	Итоговый раздел			
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	0,2	0,8
Май	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	Упражнения в парах: 1. «Тачка»; 2. «Попади мячом в корзину»; 3. «Бревно»; 4. «Допрыгни до ладошки»; 5. «Прыжки парой через скакалку». П/и по желанию детей. «Разноцветный салют»	0,2	0,8
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты: 1. «Нарисуй солнышко»; 2. «Мяч капитану»; 3. С двумя набивными мячами; 4. С двумя кеглями; 5. Эстафета на хобах; 6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».	0,2	0,8
	Блок физкультурно-	Содержание эстафет по сценарию	0,3	0,7

	спортивных мероприятий – Малая Спартакиада	соревнований.		
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	0,2	0,8
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель	0,3	0,7
ИТОГО			7	27

3.3 Календарный учебный график

Возрастная группа	5 – 7 лет
Количество возрастных групп в каждой параллели	1
Начало учебного года	9 сентября 2024 г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	34 недели
I полугодие	15 недель 1 день
II полугодие	18 недель 4 дня
Объем недельной образовательной нагрузки по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	30 минут
В I - ую половину дня	----
Во II - ую половину дня	30 минут
Сроки проведения мониторинга	09.09.24-19.09.24 19.12.24-23.12.24 16.05.25 - 20.05.25
Официальные праздничные и выходные дни	4 -6 Ноября– День народного единства; 31 декабря - 8 января– Новогодние каникулы и Рождество Христово; 23 февраля– День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая– Праздник Весны и Труда;

4. Оценочные и методические материалы

Уровень развития детей определяется на основе наблюдения за деятельностью детей на занятиях, бесед с детьми.

Цель обследования: выявление уровня освоения программы ребенком.

Метод обследования: Педагог использует наблюдение за детьми в процессе учебной деятельности, в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Результаты обследования заносятся в диагностические карты, в которых оценивается ребенка по уровневой системе. Результаты суммируются, выводятся в диаграммы.

Высокий уровень - технические навыки сформированы, точность выполнения заданий.

Средний уровень - при выполнении задания ребенок делает задания самостоятельно, иногда прибегает к помощи взрослого.

Низкий уровень - ребенок испытывает трудности при выполнении задания, учебные навыки не сформированы, не проявляет самостоятельности при работе.

По окончании диагностики педагог делает вывод, и намечает для себя перспективы на будущее.

5. Список используемой литературы

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)»

9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.

12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

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

6. Результативность программы

Отзывы детей, родителей, педагогов. Копии грамот, дипломов.
Выполнение норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знак.

Нормы ГТО для школьников 6-8 лет (1 степень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок	золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок
1. 1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1. 2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35
3. 1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	4	3	2	-	-	-
3. 2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3. 3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное передвижение на 1км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок	золото й значок	серебряны й значок	бронзовы й значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6