

## **План мероприятий, направленных на комплекс «Готов к труду и обороне» в образовательную область «Физическое развитие»**

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Комплекс начал свое действие на территории нашей страны. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

Цель комплекса ГТО — увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки. Цель работы педагогов и специалистов по апробации и внедрению комплекса ГТО в ДОУ — приобщение участников образовательного процесса к ЗОЖ с помощью внедрения комплекса ГТО среди воспитанников МБДОУ.

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.

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

### **Нормативная документация**

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»
- Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540»Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)
- Распоряжение Правительства Пензенской области от 29 июля 2014г. № 382-рП»Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Пензенской области»
- Распоряжение Правительства Пензенской области от 29 июля 2014г. № 383-рП»О создании координационной комиссии по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Пензенской области»
- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Цель:**

- сохранение здоровья ребенка, становление ценностей здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в ДОУ.

1. Создать условия способствующие освоению дошкольниками способов укрепления и сохранения своего здоровья.
2. Формировать начальные представления о видах спорта.
3. Формировать представления и закреплять навыки здорового, безопасного образа жизни.
4. Организация активных спортивных видов досуга и развлечений через соревнования, конкурсы, игры, книжные выставки, прогулки, экскурсии, утреннюю гимнастику.
5. Закрепить физические навыки овладения практическими умениями физкультурно-оздоровительной направленности; приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**I. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 7 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний тесты и нормативы)

| № п/п                          | Виды испытаний (тесты)        | Нормативы          |                     |                   |                    |                     |                   |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
|                                |                               | Мальчики           |                     |                   | Девочки            |                     |                   |
|                                |                               | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золотой<br>знак   | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золотой<br>знак   |
| Обязательные испытания (тесты) |                               |                    |                     |                   |                    |                     |                   |
| 1.                             | Челночный бег 3x10 м (с)      | 10,4               | 10,1                | 9,2               | 10,9               | 10,7                | 9,7               |
|                                | или бег на 30 м (с)           | 6,9                | 6,7                 | 5,9               | 7,2                | 7,0                 | 6,2               |
| 2.                             | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени  | Без учета времени   | Без учета времени | Без учета времени  | Без учета времени   | Без учета времени |
| 3.                             | Подтягивание                  | 2                  | 3                   | 4                 | -                  | -                   | -                 |



|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
|  | передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* |   |   |   |   |   |   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе  | 7   | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Количество видов 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 | 6 | 7 |

На I ступени ребенок должен пройти 4 обязательных и 2 дополнительных испытания, чтобы получить бронзовый или серебряный значок, 4 обязательных и 3 дополнительных - для получения золота.

### **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:**

#### **1.2 Бег на короткие дистанции**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или 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.

#### **3.1 Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

### **3.2 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. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

### **3.3 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.

## **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 исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

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

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

Ошибки:

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

## **5 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 одновременно.